

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

“DIAGNÓSTICO SOBRE SOMNOLENCIA DIURNA Y ELABORACIÓN DE UN
MÓDULO AUTOFORMATIVO, EN ESTUDIANTES QUE CURSAN LA CARRERA
DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE EL
SALVADOR”.

PRESENTADO POR:

MARTELL ARIAS SAUL ENRIQUE DUE: MA19049
RIVERA ABREGO LEIDY GRISELDA DUE: RA18018

DOCENTE TUTOR:

LIC. DANIEL EDGARDO MADRID

V^o B^o [Handwritten signature]

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

LIC. ISRAEL RIVAS

30/06/2025

FECHA:

CIUDAD UNIVERSITARIA, 30 DE JUNIO DEL 2025, EL SALVADOR, SAN
SALVADOR CENTRO.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

“DIAGNÓSTICO SOBRE SOMNOLENCIA DIURNA Y ELABORACIÓN DE UN
MÓDULO AUTOFORMATIVO, EN ESTUDIANTES QUE CURSAN LA CARRERA
DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE EL
SALVADOR”.

PRESENTADO POR:

MARTELL ARIAS SAUL ENRIQUE DUE: MA19049
RIVERA ABREGO LEIDY GRISELDA DUE: RA18018

DOCENTE TUTOR:

LIC. DANIEL EDGARDO MADRID

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

LIC. ISRAEL RIVAS

FECHA:

CIUDAD UNIVERSITARIA, 30 DE JUNIO DEL 2025, EL SALVADOR, SAN
SALVADOR CENTRO.

Contenido

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1. Situación Actual (Descripción del Problema)	5
1.2 Enunciado Del Problema.....	8
1.3 Delimitación del problema	9
1.3.1 Espacial	9
1.3.2 Temporal	9
1.4. Objetivos de La Investigación.....	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10
1.5 Justificación del Estudio	11
1.5.1 Valor Teórico	11
1.5.2 Implicaciones Prácticas.....	13
1.5.3 Utilidad Metodológica.....	14
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1 Antecedentes de la Somnolencia	15
2.1.1 Antecedentes Nacionales	17
2.1.2 Antecedentes Internacionales	19
2.2 Somnolencia	25
2.3 Causas y Consecuencias de la Somnolencia Diurna.....	27
2.3.1 Causas	27
2.3.2 Consecuencias	30
2.3.3 Impacto de la Somnolencia Diurna en el Rendimiento Académico y Bienestar Psicológico.	32
2.4 Módulo autoformativo	34
2.5 Estrategias para la prevención de la somnolencia diurna.	37
2.5.1. Higiene del sueño.	37
2.5.2. Ejercicio regular.	38
2.5.3. Control en el consumo de sustancias.....	39
2.5.4. Rutina de relajación.	39
2.5.5. Terapia de luz.	39
2.5.6. Cuidado de la salud mental.....	40
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	41

3.1 Hipótesis de Investigación	41
3.2. Variables	41
3.2.1 Definiciones conceptuales.	41
3.2.2 Definiciones operacionales.	42
3.2.3 Indicadores: Somnolencia diurna.	43
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.	45
4.1. Tipo De Estudio: Descriptivo y exploratorio de tipo cuantitativo.	45
4.2. Diseño de estudio.....	46
4.3. Tipo de investigación.....	46
4.3.1. Diagnóstica:	46
4.3.2. Formativa:.....	46
4.4. Población y Muestra	47
4.4.1 Población.....	47
4.4.2. Muestra.....	47
4.6. Técnicas.....	49
4.7. Instrumentos.	50
Escala de Somnolencia de Epworth.....	55
4.8 Procedimiento.	57
CAPÍTULO V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	59
5.1 Resultados del instrumento de recolección de datos	59
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	86
6.1 Conclusiones	86
6.2 Recomendaciones	88
CAPITULO V. REFERENCIAS	89
CAPITULO VII. ANEXOS.....	94

TEMA:

**DIAGNÓSTICO SOBRE SOMNOLENCIA DIURNA Y ELABORACIÓN DE UN
MÓDULO AUTOFORMATIVO, EN ESTUDIANTES QUE CURSAN LA
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE
EL SALVADOR.**

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1. Situación Actual (Descripción del Problema)

El sueño es una actividad fisiológica inherente al ser humano, la cual ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia debido a sus implicaciones en la salud, y el funcionamiento cognitivo y emocional de los individuos. Relacionado a ello, pero proveniente de múltiples causas, encontramos a la somnolencia, definida como “pesadez y torpeza de los sentidos motivadas por el sueño”, “también como “ganas de dormir” (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, los cuales se agrupan en cuatro categorías, siendo una de estas los problemas para permanecer despierto, o también llamada somnolencia diurna (Instituto de Salud para el Bienestar [INSABI], 2022). Esta cifra deja en manifiesto la magnitud de la problemática a nivel global, siendo la somnolencia diurna una de las más prominentes.

La somnolencia diurna puede verse influenciada por varios tipos de factores que interactúan de manera compleja entre sí. Dentro de los factores predisponentes que hacen referencia a aquellas condiciones que aumentan la susceptibilidad del individuo a presentar somnolencia diurna, encontramos trastornos del sueño, vejez y estilos de vida poco saludables; estos factores aumentan la tendencia de una persona a quedarse dormida durante el día. Por otro lado, los factores precipitantes son ciertos eventos o circunstancias que

propician la aparición de ataques de sueño en personas susceptibles, como cambios en los horarios de sueño, falta de descanso adecuado o realización de actividades monótonas. Así mismo, hay factores llamados desencadenantes que son estímulos específicos que pueden causar somnolencia directamente, como una comida abundante, un ambiente confortable o la falta de estimulación mental. Finalmente, también hay factores mantenedores, los cuales perpetúan o prolongan determinada condición, y en el caso de la somnolencia diurna encontramos la inactividad física, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de acostarse o el consumo prolongado de cafeína.

Investigaciones como las de Antezana et al. (2018) y Escobar et al. (2008) demuestran la prevalencia de somnolencia en poblaciones estudiantiles, mencionando distintas causas como origen. Los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de El Salvador no quedan exentos de poder presentar dicho fenómeno. De manera empírica, mediante la observación directa y la experiencia de haber convivido con diferentes grupos estudiantiles dentro de la carrera, se percibieron distintos signos y síntomas relacionados a la somnolencia diurna. Dado que a este fenómeno no se le ha brindado la atención necesaria en nuestro país, como equipo investigador se busca determinar, mediante el método científico, la presencia o no de somnolencia diurna en la población estudiantil de la carrera de psicología de la Universidad de El Salvador.

Son numerosas las implicaciones que ello puede tener en la calidad de vida y bienestar integral. Las manifestaciones a nivel físico pueden observarse como bostezos frecuentes, sensación de pesadez en los párpados, y cabeceos

involuntarios; a nivel cognitivo se presenta dificultad para mantener la concentración, así como para procesar información o recordarla; emocionalmente, la somnolencia diurna conlleva a presentar irritabilidad, frustración por la dificultad de llevar a cabo con normalidad distintas actividades, y falta de motivación; por último, en términos conductuales, puede manifestarse una reducción en la actividad física y participación social. Es de suma importancia conocer las manifestaciones de la somnolencia diurna y así mismo las distintas causas subyacentes que la ocasionan, dado que mediante la identificación de ello se podrán diseñar estrategias eficientes que permitan abordar dicho fenómeno.

1.2 Enunciado Del Problema

“¿Cuál es la prevalencia de la somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, y cómo abordar sus consecuencias, para que ayude a los estudiantes a identificar, comprender y gestionar la somnolencia diurna, por medio de un módulo autoformativo?”

1.3 Delimitación del problema

1.3.1 Espacial

La investigación se encuentra delimitada espacialmente en la Universidad de El Salvador, en el Departamento de Psicología, ubicada en Final, 25 Av. Norte, San Salvador, San Salvador.

1.3.2 Temporal

Los datos que serán considerados para la realización del trabajo de investigación propuesto serán enmarcados dentro del periodo de marzo del 2024- al mes de marzo del 2025 con el apoyo de los estudiantes que cursan la carrera de Psicología.

1.4. Objetivos de La Investigación

1.4.1. Objetivo General

Realizar un diagnóstico sobre la prevalencia de la somnolencia diurna en estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, y elaborar un módulo autoformativo para abordar sus consecuencias y reducir eficazmente los efectos negativos que esta produce.

1.4.2 Objetivos Específicos

1. Identificar las principales causas y factores que producen la aparición de somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
2. Determinar el impacto de la somnolencia diurna en el rendimiento académico y bienestar de los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.
3. Elaborar un módulo autoformativo enfocado en estrategias de gestión de sueño y practicas saludables para reducir la somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

1.5 Justificación del Estudio

En estudios realizados en distintos países, la somnolencia es un problema frecuente cuyas prevalencias están entre 0,3% a 25% de la población (Ohayon, 2006). En ese sentido, la importancia de realizar un diagnóstico sobre la somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo radica en identificar y abordar problemas relacionados con el sueño en una población específica, y de esta manera contribuir en la promoción de salud y bienestar.

A continuación, se desarrollan los siguientes apartados que brindan justificante de la investigación que aborda la prevalencia de la somnolencia diurna en estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, y la elaboración de un módulo autoformativo para abordar sus consecuencias y reducir eficazmente los efectos negativos que esta produce.

1.5.1 Valor Teórico

La investigación sobre el diagnóstico de la prevalencia de la somnolencia diurna y la elaboración de un módulo autoformativo para estudiantes de Psicología en la Universidad de El Salvador llenará vacíos de conocimiento al centrarse en esta población específica y en un problema de salud poco explorado en este contexto, se contribuirá a disminuir la brecha de conocimiento que existe sobre la problemática en estudio, ayudando a obtener una comprensión contextualizada de cómo factores específicos pueden influir en la población retomada como muestra para la presente investigación. Los estudios sobre la somnolencia diurna se

encuentran centrados en poblaciones generales o contextos culturales diferentes, además, en pocas ocasiones se les da seguimiento para intervenir en dicha problemática, a las que se encuentran expuestos los estudiantes a lo largo de los semestres.

Los datos obtenidos tendrán implicaciones valiosas para principios más amplios. Al identificar la presencia de somnolencia junto con sus causas en este grupo específico de estudiantes que cursan Licenciatura de Psicología en la Universidad de El Salvador, asimismo, la investigación ofrecerá información transferible a principios teóricos más vastos. Al recopilar datos específicos sobre la presencia de somnolencia en estudiantes del Departamento de Psicología se obtendrán resultados que podrían tener un impacto significativo en la revisión, desarrollo o apoyo de teorías existentes y aportar evidencia empírica que respalde o desmitifique teorías previas.

Asimismo, proporcionará una comprensión más profunda sobre la presencia o no de somnolencia en los estudiantes. Al recopilar datos detallados y empíricos sobre esta variable en el contexto específico, se podrán identificar elementos que no se han explorado a profundidad, permitiendo una visión más completa. Se ofrece la posibilidad de una exploración fructífera de la presencia de somnolencia en los estudiantes. Al centrarse en un grupo específico y en un contexto cultural particular, permitiendo, una exploración detallada que puede revelar la manera en la que afecta la presencia o no de somnolencia. Además, proporcionará información valiosa, permitiendo la elaboración de un módulo autoformativo enfocado en estrategias de gestión de sueño y practicas saludables

para reducir la somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador. Se espera obtener una comprensión más profunda de somnolencia diurna en la población sujeta a investigación.

Los resultados pueden revelar causas específicas y formas en las que la problemática repercute; además, con dicha comprensión se podrá intervenir la problemática mediante un módulo autoformativo orientado a abordar sus consecuencias y reducir eficazmente los efectos negativos que esta produce. Además de sugerir y apoyar ideas para futuros estudios relacionados con la somnolencia diurna en diferentes poblaciones estudiantiles, la efectividad de intervenciones psicoeducativas y formulaciones de nuevas hipótesis sobre la problemática y variables relacionadas a la misma. Además, podrían surgir recomendaciones prácticas para mejorar el bienestar de los estudiantes.

1.5.2 Implicaciones Prácticas

La cantidad de horas de sueño y su incidencia en el rendimiento académico es una problemática real y significativa para los estudiantes. Al realizar un diagnóstico de somnolencia diurna se pretende conocer la manera en la que afecta dicho fenómeno a la población estudiantil, y de esta forma elaborar un módulo psicoeducativo que contribuya a mejorar las causas que provocan la somnolencia, la cual puede afectar de forma negativa a los estudiantes, su salud y bienestar integral, por lo que proporciona herramientas para abordar este problema puede tener un impacto positivo. La investigación tiene implicaciones

trascendentales para una amplia gama de problemas prácticos relacionados con la salud y el bienestar.

Al abordar la somnolencia diurna y afrontar las causas, se pueden beneficiar diversos aspectos de la vida de la población sujeta a estudio. Además, al proporcionar un enfoque práctico y personalizado para abordar este problema, la investigación puede servir como modelo para futuras intervenciones en otros contextos similares.

1.5.3 Utilidad Metodológica

En ese sentido, al identificar la necesidad de cuantificar de manera efectiva y eficiente las variables anteriormente mencionadas, la investigación dará pauta a la creación y diseño de instrumentos específicos que en conjunto con la utilización de instrumentos existentes contribuyan a recolectar la información necesaria que permita analizar los datos de manera más confiable, válida y verídica.

La investigación puede conducir a mejoras en la forma de experimentar con una o más variables relacionadas con la somnolencia diurna y la elaboración de intervenciones psicoeducativas. Proporcionando la posibilidad de sugerir métodos más eficaces para medir la somnolencia diurna, así como enfoques que permitan elaborar estrategias que contribuyan en la reducción de la somnolencia y el aumento de la calidad del sueño en los estudiantes.

Al generar una comprensión más amplia de las variables de estudio será posible brindar estrategias que permitan observar y describir la relación de estas.

Esto implica contribuir en las mediciones, considerar variables relacionadas con la somnolencia diurna y comprender mejor sus causas y así implementar intervenciones psicoeducativas adaptadas a las necesidades y características de esta población específica. La investigación permite tener un acercamiento a la manera adecuada de estudiar a la población de estudiantes universitarios de Psicología en la Universidad de El Salvador en relación con la somnolencia diurna, proporcionando información sobre cómo seleccionar muestras representativas, considerar factores contextuales específicos y adaptar los métodos de investigación para obtener resultados más generalizables y aplicables a la población en estudio.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Somnolencia

A lo largo de la historia los trastornos del sueño han sido fuente de interés, atribuidos a causas sobrenaturales o espirituales, fue gracias a la medicina que se empezó a profundizar y estudiar los trastornos de sueño de formas más sistemáticas. En un principio, se basó principalmente en investigar las fases del sueño REM y no- REM, aportando nuevos conocimientos e ideas para investigar los trastornos del sueño. Gracias a estas investigaciones, la somnolencia diurna fue reconocida como un síntoma clínico asociado a una diversidad de trastornos del sueño.

La somnolencia diurna y los casos de insomnio suelen surgir principalmente por los malos hábitos de sueño, el estrés y diferentes enfermedades que alteran el

horario interno del sueño-vigilia como trastornos. A lo largo de la historia, se ha encontrado en diferentes países que la somnolencia diurna afecta significativamente a la población en general, y es asociada a mayores riesgos de accidentes, a disminuir el rendimiento académico y laboral, y a generar problemas de salud como depresión y ansiedad, afectando así el bienestar general de las personas que la presentan, principalmente a la población joven-adulta. Por lo anteriormente abordado, queda claro que la educación y la concienciación sobre la importancia del sueño es totalmente crucial para poder prevenir o manejar la somnolencia diurna.

En El Salvador, el 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño. El Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS) brindó 1254 consultas en 2022, siendo el insomnio y la apnea del sueño las principales causas de consulta. A partir de ello, el ISSS ha realizado esfuerzos para brindar un abordaje integral a estos trastornos del sueño y velar por la salud física y mental de la población (Instituto Salvadoreño del Seguro Social [ISSS], 2022)

Si bien es cierto que no hay suficiente literatura específica que aborde la somnolencia diurna en El Salvador, los problemas de sueño y el impacto que genera son universales; es por ello, que futuros estudios que se realicen en el país podrían centrarse en abordar los diferentes causas y factores que afecten la prevalencia de la somnolencia diurna en la población salvadoreña y así buscar alternativas viables prevenirla y buscar disminuirla.

Se conoce el impacto de la somnolencia a nivel de salud; la falta de sueño puede llevar a la somnolencia diurna, al igual que a problemas de salud y afectación del rendimiento académico o laboral. Los estudiantes universitarios tienen a padecer problemas de regularidad, cantidad y calidad de sueño, lo que provoca que durante el día presenten somnolencia diurna y por ende interfieran en el rendimiento de sus actividades y funciones diarias. Si bien, la somnolencia diurna puede generar diversas consecuencias económicas, pues al tener un bajo rendimiento, esto conlleva a obtener bajas calificaciones, y en casos extremos reprobar y repetir cursos/ciclos académicos y asignaturas, incrementando así los costos educativos; por otro lado, también implica un atraso y prolongación en el tiempo de sus estudios.

2.1.1 Antecedentes Nacionales

En El Salvador, a pesar del creciente interés que ha surgido en el estudio de los trastornos del sueño y la somnolencia diurna, hasta la fecha no se han realizado estudios locales que aborden de forma específica el diagnóstico de la somnolencia diurna en estudiantes universitarios. La ausencia de estos datos vuelve limitante la comprensión de la prevalencia de la somnolencia en los estudiantes salvadoreños. Si bien, el contexto cultural de El Salvador varía con otros países en los que se han realizado estudios sobre la somnolencia diurna, es necesario que se cuenten con datos específicos en el país, para así obtener la prevalencia y características específicas en la población salvadoreña. Se vuelve necesario contar con una base de datos verídicos, para futuras investigaciones y

así conocer las implicaciones que estas tienen en la salud y crear y desarrollar las intervenciones necesarias.

Si bien, no se cuentan con investigaciones que aborden directamente la somnolencia diurna, el Test de la Somnolencia Diurna de Epworth, es una herramienta que permite medir la presencia o no de la somnolencia diurna, lo que permite tener una visión general de la frecuencia y la gravedad en la que se presenta.

Investigación realizada en El Salvador, en La Universidad de El Salvador, 2022: "Valores normales del test de Somnolencia Diurna de Epworth en la versión 'Inmediata' realizada de forma multicéntrica en 494 sujetos sanos activos en el país de El Salvador" por González y et. al.

La investigación tuvo por objetivo cuantificar el valor normal de la prueba de somnolencia diurna en la variante "inmediata" en una población seleccionada al azar en un sitio específico con una alta afluencia poblacional y en un periodo determinado de horario multicéntrico en El Salvador. La investigación fue epidemiológica de prevalencia transversal, analítico observacional en 494 participantes, en la zona Metropolitana de San Salvador, en el centro de San Miguel y Santiago de María en Usulután a quienes fue aplicada la prueba ESS en la variante inmediata a sujetos activos en tres sitios de El Salvador. En los resultados se obtuvo que al entrevistar a 494 sujetos, 156 de ellos fueron excluidos por no cumplir con las características requeridas, 338 completaron la encuesta, en la que el promedio del test fue de 4.94 desviación estándar: el 84%

de los sujetos se encontraron en un nivel de valor bajo de 8/24 del test de somnolencia de Epworth, concluyendo así que no existe diferencia significativa en relación a lo observado en estudios anteriores, a pesar de que estos hayan sido realizados de forma retrospectiva. Asimismo, se evidenció la importancia de la valoración de somnolencia inmediata que es más confiable y reproducible de cuantificar en el instante en que se aplica la prueba, que para el período reciente como se ha realizado en la mayoría de las investigaciones.

Con respecto a la investigación anteriormente mencionada, el test de Epworth es aplicable a los estudiantes universitarios, pues ha sido adaptado con modificaciones de temporalidad en la evaluación de las preguntas. En la aplicación de este test se solicitó directamente a los participantes cuantificar la posibilidad de presentar somnolencia diurna en el momento en que se realizaban las preguntas. Por ello, es una prueba funcional al momento de aplicar instrumentos de recolección de datos en los estudiantes que cursan la carrera de psicología en la Universidad de El Salvador.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

En los últimos años ha surgido un auge en las investigaciones internacionales sobre el abordaje de las variables de somnolencia diurna y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios, centrados principalmente en como la somnolencia puede influir y afectar el rendimiento académico y la salud mental de forma negativa, evidenciando la necesidad de diseñar estrategias

educativas para promover el bienestar y optimizar el desempeño académico. A continuación, se presentan algunas de ellas:

Investigación realizada en Ciudad de México, México, en el Instituto Politécnico Nacional. Escuela Superior de Cómputo, 2023, " Sueño y rendimiento académico: Una relación importante" por Ruiz Ledesma, EF, Chavarría Báez, L., & Gutiérrez García, JJ.

La investigación tuvo por objetivo identificar la relación entre la somnolencia diurna y el rendimiento académico. La metodología de estudio fue de tipo descriptivo, con una muestra de 179 estudiantes de la carrera de Sistemas Computacionales del Instituto Politécnico Nacional, con edad promedio de 18 a 21 años, 149 del sexo masculino y 30 del sexo femenino. Se obtuvieron los resultados por medio de la aplicación la escala de valoración del sueño Epworth para medir la somnolencia diurna y el rendimiento académico a través de por medio de las calificaciones que obtuvieron los estudiantes universitarios en los cursos y materias tomadas al final del semestre entre los meses de enero a julio del 2022. Los resultados que se encontraron fueron los siguientes: con respecto a la variable de rendimiento académico, el 30.2% reprobó una materia, el 12.8% no acreditó dos materias y el 6.1% no aprobó tres cursos, es decir que el 49.1% obtuvo un bajo rendimiento, un 17.9% mostró alto rendimiento y el 33% restan obtuvo un rendimiento moderado.

Por otro lado, al evaluar la variable de somnolencia, por medio del test de Epworth el puntaje promedio fue de 11.4 con una desviación estándar de 3.7, de estos datos el 23.6% no presento somnolencia, el 26.6% presento una somnolencia moderada y el 91.3% siendo el dato mas significativo obtuvo alta somnolencia diurna.

En conclusión, el estudio obtuvo como resultados que, si un estudiante presenta somnolencia según los resultados de la escala aplicada, es probable que también tenga bajo rendimiento académico, pues los estudiantes no duermen adecuadamente por actividades que provocan un trastorno en la higiene del sueño, volviéndose un factor muy relevante para disminuir el rendimiento de los estudiantes y así repercutiendo en el declive de sus notas. Otro dato que es importante recalcar es haber obtenido como causas principales el insomnio y la procrastinación para no descansar, y esto se debe a la falta de organización de los estudiantes y a la carga académica acumulada al procrastinar, resaltando así la importancia de desarrollar hábitos de estudio y de descanso.

El siguiente estudio fue realizado en Ecuador abordando los trastornos del sueño en estudiantes de enfermería y su impacto en el rendimiento académico, presenta los trastornos más comunes y como estos se encuentran relacionados con el rendimiento y salud de los estudiantes universitarios:

Investigación realizada en Ecuador, en la Universidad Técnica de Ambato, 2024 "Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería" por Lema-Tipantuña, A., Llerena-Cruz, C.

La investigación tuvo por objetivo el poder analizar los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de enfermería. La metodología de estudio fue de tipo transversal, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La población de estudio fueron estudiantes de enfermería que cursan cuarto semestre de la carrera de enfermería en la Universidad Técnica de Ambato, en total 101 estudiantes matriculados y con una muestra de 81 estudiantes que participaron libremente. Se obtuvieron los resultados por medio de la aplicación de un cuestionario sociodemográfico y uno estructurado y validado por el alfa de Cronbach 0,910 “Trastornos del sueño Monterrey” construido a partir de la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño, y el rendimiento académico fue medido a través del promedio de las notas de los estudiantes

Los resultados que se encontraron fueron los siguientes: se evidencio que los trastornos del sueño más predominantes en los estudiantes son la somnolencia diurna excesiva, el insomnio intermedio y el insomnio final e inicial.

En conclusión, el estudio evidencio la presencia de tres trastornos con mayor prevalencia, la somnolencia diurna, el insomnio intermedio y el insomnio final e inicial, constatando que estos se encuentran estrechamente relacionados con el rendimiento académico, al encontrar que al presentar algún tipo de sintomatología este repercutía de forma significativa en las actividades académicas y en la salud de los estudiantes.

Otro estudio que evidencia la influencia de la somnolencia diurna y cómo esta influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes quienes diariamente se enfrentan a cargas de trabajo intensas y agotadoras y con horarios rotativos es el siguiente:

Investigación realizada en Perú, Universidad Peruana, 2023 "*Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana*", por Rosales, E., & et al.

La investigación tuvo por objetivo determinar el grado de somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de medicina. El diseño utilizado fue un estudio transversal. La muestra utilizada fueron los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú; utilizando una muestra no probabilística de estudiantes de medicina del sexto (76 externos) y sétimo (74 internos) años de estudios. Los resultados que se encontraron fueron los siguientes: no hubo diferencia con respecto a la somnolencia y calidad del sueño entre externos e internos. De todos los encuestados, el 58% tenía mala calidad del sueño y el 34% somnolencia diurna excesiva. La latencia subjetiva del sueño mayor de 30 minutos, dormir 6 horas o menos, eficiencia subjetiva del sueño menor de 85% y el uso de medicación hipnótica estuvieron asociados con mala calidad del sueño. Asimismo, se encontró que dormir 5 horas o menos, el consumo de cafeína y tabaquismo estuvieron asociados a mala calidad del sueño y excesiva somnolencia diurna. La conclusión de la investigación fue la siguiente: se encontró alta frecuencia de pobre calidad del sueño y excesiva somnolencia diurna en los estudiantes de medicina encuestados. Ambas estuvieron asociadas

a consumo de cafeína y tabaco, latencia subjetiva del sueño prolongada, corta duración del sueño, eficiencia subjetiva del sueño menor de 85% y uso de medicación hipnótica.

Al realizar una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la somnolencia diurna y cómo esta afecta la vida diaria de los estudiantes universitarios, valorando las diferentes investigaciones y aportes de los autores y evidencia cómo esta problemática repercute negativamente. El hecho de que la población estudiantil retomada como muestra en diversas investigaciones refleje de manera significativa la presencia de somnolencia a causa de múltiples factores, deja en manifiesto la necesidad urgente de intervenciones dirigidas a mitigar dichas causas que contribuyen al mantenimiento de esta problemática. Para abordar este problema en su conjunto, se deben desarrollar e implementar programas que aumenten la conciencia sobre la importancia del sueño y proporcionen estrategias prácticas para disminuir la presencia de somnolencia diurna. Además, el uso de herramientas de evaluación validadas, como la prueba de Epworth, es esencial para monitorear y abordar eficazmente la somnolencia diurna en entornos educativos como la Universidad de El Salvador. Como grupo investigador, se encuentra necesaria la realización de un diagnóstico sobre la misma y a partir de ello elaborar un módulo autoformativo enfocado en estrategias de gestión de sueño y prácticas saludables para reducir la somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

2.2 Somnolencia

La somnolencia diurna es un fenómeno bastante complejo que afecta a personas de todas las edades en los diferentes contextos de su vida, y tiene un impacto significativo en el bienestar físico, emocional y cognitivo. Los estudiantes universitarios suelen encontrar dificultades para dormir lo suficiente durante el día porque sus demandas académicas y sociales a menudo interfieren con la cantidad y calidad de sueño que necesitan para funcionar óptimamente en su día a día. Por lo que abordar un estudio sobre la somnolencia diurna se vuelve aún más importante para los estudiantes de Psicología de la Universidad de El Salvador. Comprender este fenómeno y sus implicaciones en el rendimiento académico de los estudiantes, y brinda una perspectiva única sobre las interacciones entre los aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales del sueño y la vigilia.

Según Rosales E. (2010), “La somnolencia es la tendencia de la persona a quedarse dormido, también conocido como la propensión a dormirse o la habilidad de transición de la vigilia al sueño” (p. 12). Esta definición enfatiza la naturaleza subyacente y la capacidad del sueño de una persona, sugiriendo que la somnolencia no solo se refiere a quedarse dormido, sino también a la predisposición o habilidad para hacerlo; por ejemplo, una persona que tiene somnolencia diurna puede experimentar una sensación subjetiva de sueño en situaciones como durante una clase o una reunión, lo que puede tener un impacto negativo en su desempeño académico y profesional. Otra forma de entenderlo es como la incapacidad de una persona para permanecer despierta y alerta durante el período de vigilia, con episodios no intencionados de somnolencia y/o sueño.

La somnolencia diurna se define como la tendencia de una persona a quedarse dormida durante el día, influenciada por la calidad y cantidad de sueño que ha tenido, así como por su ritmo circadiano (Oviedo et al., 2021). Es decir que la somnolencia diurna puede ser el resultado de una combinación de falta de sueño adecuado, estrés académico y presión social.

Mayor y Castro (2010) argumentaron que "la somnolencia es el resultado de la interacción entre el deseo de estar dormido y el deseo de estar despierto". También señalaron que la falta de sueño adecuado puede conducir a una serie de problemas de salud, como la obesidad y las alteraciones del sistema inmune y metabólico". Como se mencionó anteriormente, los autores concuerdan en que la somnolencia diurna es referida a la tendencia de una persona a quedarse dormida durante el día, generando un impacto negativo en diferentes aspectos de su vida como en su capacidad de alerta y mantenerse concentrado, interfiriendo tanto en su vida laboral y académica.

Se evidencia cómo las diferentes definiciones hacen hincapié en una variedad de factores que son importantes para comprender y abordar la somnolencia diurna de los estudiantes de psicología. Algunas definiciones se centran en la naturaleza subjetiva de la somnolencia diurna y su impacto en el rendimiento académico y laboral, sugiriendo la importancia de considerar factores psicológicos y contextuales al evaluar y manejar la somnolencia diurna; mientras que otras definiciones enfatizan la relación entre la somnolencia diurna y la falta de sueño apropiado, así como los problemas de salud relacionados, enfatizando la

importancia de abordar los diferentes aspectos fisiológicos y de estilo de vida de los estudiantes.

2.3 Causas y Consecuencias de la Somnolencia Diurna

2.3.1 Causas

La somnolencia puede ser resultado de una serie de causas que generan múltiples consecuencias que afectan en la salud integral de las personas que la padecen como su rendimiento académico y laboral, conocerlas permite abordarlas de forma más específicas y de forma más efectiva, así como implementar estrategias de mejora tanto en la vida personal, laboral y educativa. La somnolencia diurna es un fenómeno complejo que puede atribuirse a varias causas subyacentes. Diversas investigaciones han demostrado que la causa más frecuente de la somnolencia diurna es la reducción de la cantidad de sueño nocturno (Résendiz García, et al., 2004). Dicha reducción en la cantidad de sueño puede ser producto de numerosos factores, entre ellos la presencia de afecciones como el insomnio o apnea del sueño; así mismo, una privación crónica del sueño tiene un impacto negativo en el rendimiento cognitivo, la memoria y la capacidad de concentración, lo que afecta significativamente el rendimiento académico.

Así mismo, en relación con la administración de determinados medicamentos, como los antihistamínicos, los antidepresivos y los analgésicos opioides que son otro de los factores cruciales que inciden en la aparición de la somnolencia; pueden provocar efectos secundarios como la somnolencia debido al efecto de los compuestos que alteran la cantidad y calidad del sueño y condicionan su privación, con lo cual se estará provocando un déficit de sueño.

En relación con la fragmentación del sueño, el cual es otro factor crucial en la aparición de somnolencia, se produce cuando la continuidad del sueño se ve interrumpida en numerosas ocasiones durante el periodo de descanso, lo cual puede ocurrir por diversos factores. Es importante señalar que las personas que experimentan un número inusual de despertares durante la noche pueden desarrollar somnolencia diurna, incluso si duermen una cantidad normal de horas (Résendiz García, et al., 2004).

Por otro lado, el estilo de vida también resulta ser un factor decisivo. En ese sentido, el consumo de alcohol y de sustancias estupefacientes, la falta de actividad física, una dieta desequilibrada, y el estrés pueden afectar la calidad de sueño y generar somnolencia. Investigaciones como las de Gómez, et al. (2011) también establecen una correlación directa entre los niveles de alcohol en sangre y somnolencia; el consumo de alcohol, especialmente en cantidades significativas o cercanas a la hora de dormir, tiene un impacto negativo en la calidad del sueño al fragmentar el ciclo de sueño y disminuir el tiempo total de sueño MOR, de igual forma se presenta en personas con abuso o dependencia de sustancias psicoestimulantes quienes tienen mayor prevalencia de alteraciones del sueño y a presentar somnolencia.

El uso de dispositivos tecnológicos como ordenadores, televisión, teléfonos móviles o Tablet, ha generado en la actualidad retrasos a la hora de levantarse y de acostarse, tanto en la semana escolar o laboral como en el fin de semana y, a esta situación se le identifica como una tendencia hacia la vespertinidad (estar más activa y alerta durante la tarde y noche), es decir, a la tipología circadiana o

cronotipo caracterizado de manera individual por la capacidad de estar más activo y alerta en un periodo determinado del día (Santillán, et al., 2020, como se citó en Araque-Bardoza, et al., 2021).

De esta manera, el uso desmedido de dispositivos tecnológicos puede generar irregularidades en los patrones de sueño, dicho fenómeno puede ser atribuido a la prolongada exposición a la luz azul emitida por las pantallas de estos dispositivos, lo cual obstaculiza un adecuado ciclo sueño-vigilia. En consecuencia, se evidencia una disminución en la calidad del sueño, caracterizada por despertares frecuentes durante la noche y, por ende, presencia de somnolencia diurna.

Además, se incluyen factores como el cronotipo, la preferencia por la hora del día para realizar actividades y el consumo de cafeína y otros estimulantes, también pueden influir en la somnolencia diurna de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, los estudiantes con un cronotipo vespertino, es decir, aquellos que prefieren estar despiertos hasta tarde en la noche, tienen un mayor riesgo de experimentar somnolencia diurna debido a la falta de sincronización entre sus ritmos biológicos y los horarios académicos. Esta falta de sincronización puede hacer que les resulte difícil despertarse temprano para asistir a clases matutinas, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico y bienestar general. La ansiedad asociada con el estrés académico ha sido identificada como un factor significativamente relacionado con la somnolencia diurna y el insomnio en estudiantes universitarios. Además, la presión académica y la competencia pueden generar altos niveles de estrés, lo que a su vez puede impactar negativamente en la calidad del sueño y provocar somnolencia durante el día.

De la misma manera, el estrés académico y la carga de trabajo pueden afectar la calidad del sueño de los estudiantes, lo que a su vez puede contribuir a la somnolencia diurna. La fragmentación del sueño, resultado de despertares frecuentes durante la noche, así como del estilo de vida caracterizado por el consumo de alcohol, sustancias estupefacientes, falta de actividad física y estrés, también contribuye significativamente. El prolongado uso de dispositivos tecnológicos y factores psicosociales como la ansiedad y el estrés añaden complejidad al panorama, agravando la somnolencia diurna y afectando el bienestar físico y emocional. Este conocimiento integral evidencia la relevancia de considerar tanto todas aquellas causas implicadas en el abordaje de la somnolencia diurna, dado que estos factores tienen un impacto significativo en la calidad de vida y el desempeño diario de las personas afectadas.

2.3.2 Consecuencias

La somnolencia diurna, como resultado de diversas causas, puede tener importantes consecuencias. En este sentido, resulta importante para la comprensión del presente fenómeno abordado, poder conocer cuáles son las principales consecuencias que pueden impactar no solo el funcionamiento diario y la calidad de vida de los individuos, sino también su salud física y emocional a largo plazo.

Es pertinente señalar que la somnolencia diurna, como consecuencia del estrés académico y la carga de trabajo intensa, puede tener un impacto significativo en el desempeño diario de los estudiantes; la privación del sueño

debido a estas presiones puede generar dificultades en la concentración, memoria y toma de decisiones, lo que afecta negativamente tanto el desempeño académico como las habilidades sociales y emocionales. Así mismo, la carencia de sueño incide directamente en las actividades cognitivas; la capacidad de concentrarse, aprender nueva información y retenerla se ve comprometida por la somnolencia diurna. Esto implica que los estudiantes somnolientos experimentan mayores dificultades para procesar información compleja y, por ende, su rendimiento académico es inferior.

Asimismo, las afectaciones psicológicas como la ansiedad o depresión también pueden repercutir en la calidad de sueño, dificultando el descanso reparador y provocando somnolencia diurna Chóliz (1999) establece que la relación entre ansiedad y problemas de sueño no solamente se manifiesta en la dificultad de conciliar y mantener un sueño de calidad cuando el sujeto es prisionero de su angustia, sino que el mal dormir puede ser la principal causa de los problemas emocionales del día siguiente. En ese sentido, la ansiedad puede ocasionar insomnio o un sueño fragmentado, lo cual afecta negativamente la calidad del descanso nocturno y, consecuentemente, puede contribuir significativamente a la somnolencia diurna. Este ciclo puede persistir, dado que la somnolencia diurna puede agravar los problemas emocionales y aumentar la sensación de ansiedad, generando un ciclo adverso para el bienestar emocional y físico del individuo.

Una de las principales consecuencias producidas por la somnolencia diurna, es la afectación producida en el rendimiento académico. Así mismo, se ha

mostrado una relación entre la cantidad insuficiente de tiempo para dormir con el rendimiento académico; de tal forma que los estudiantes con tendencia a dormir poco presentan calificaciones bajas y en general un mal rendimiento académico (Thacher, 2008, y Orzech et al., 2011, como se citó en Lesdema, et al, 2023). Las relaciones establecidas entre las afectaciones producidas por la somnolencia diurna en el rendimiento académico se deben fundamentalmente al impacto que la presencia de la somnolencia produce en la cognición, comprometiendo los procesos psicológicos.

En términos generales, la presencia de somnolencia diurna puede considerarse como indicador de desequilibrio en el bienestar integral de las personas. Abordando la somnolencia diurna es importante no dejar de lado aspectos psicológicos específicos como como el impacto en la cognición, la salud mental o el estrés académico.

2.3.3 Impacto de la Somnolencia Diurna en el Rendimiento Académico y Bienestar Psicológico.

Las investigaciones han demostrado una correlación negativa constante entre la somnolencia diurna y los logros académicos, enfatizando los efectos perjudiciales de la falta de sueño en las funciones cognitivas necesarias para el aprendizaje y la atención (Pérez-Lloret et al., 2013) . Descubriendo que este impacto es más pronunciado en adolescentes, lo que sugiere un período crítico durante el cual las intervenciones dirigidas a la calidad del sueño y el estado de alerta en el transcurso del día pueden ser particularmente beneficiosas. Asimismo,

se resalta las consecuencias negativas de la falta crónica de sueño en la salud, como depresión y mayor riesgo de obesidad y accidentes de tráfico debido a la somnolencia.

Las alteraciones en el horario de sueño generan un gran impacto en la salud y el bienestar de los estudiantes. Estas interrupciones ya sean parciales o totales, pueden surgir por una variedad de razones, como cambios en condiciones médicas y pueden conducir a una privación del sueño parcial o total. A continuación, se abordarán las principales:

- **Privación del sueño total:** La privación total de sueño ocurre cuando la persona no duerme y es más probable que ocurra en situaciones agudas como estudiar toda la noche.
- **Privación del sueño parcial:** La privación del sueño parcial se refiere a la reducción o interrupción del sueño durante la noche. Esto puede ser el resultado de desórdenes del sueño (apneas del sueño), condiciones médicas (problemas que provocan el insomnio), medicamentos, cafeína, drogas, estimulantes, horarios de trabajo en médicos o transportistas, y estilos de vida como tener un bebé en casa.

El sueño y el descanso es una de las tareas más importantes para que el cuerpo pueda funcionar correctamente y al máximo. Permittiéndonos restaurar y reorganizar las funciones cognitivas que involucran el aprendizaje y son implementadas a lo largo del día. La somnolencia diurna, además de los efectos cognitivos y emocionales, también tiene un impacto negativo en la salud física de

los estudiantes; la ausencia del sueño tiene un impacto negativo en el sistema inmunológico, lo que conlleva a la predisposición de padecer patologías.

Es por ello que es importante no solo disfrutar de una buena calidad de sueño, sino también de una cantidad adecuada de horas de descanso, que permitan a los estudiantes en general restablecer de manera eficaz el cuerpo y así poder enfrentarse día a día de forma favorable la etapa posterior a la vigilia.

2.4 Módulo autoformativo

Un módulo autoformativo es importante porque puede fomentar el aprendizaje autónomo y flexible, y se adapta a las necesidades individuales de los estudiantes. Este recurso educativo permite personalizar el proceso de aprendizaje, fomenta la autonomía y la autorregulación en el aprendizaje y facilita el acceso a la información de manera autodidacta. Los módulos escritos autoformativos deben ayudar a los estudiantes a desarrollar sus competencias cognitivas, socioafectivas y psicomotrices mientras aprenden sobre una disciplina en particular. Para comprender mejor cómo los módulos autoformativos están transformando la educación, es fundamental explorar en detalle qué son y cómo impactan en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, es por ello que se abordan algunas definiciones a continuación.

Según Mantilla (2007), "Se concibe al módulo como una unidad educativa cuyo diseño, estructura, presentación de contenidos, sistema de evaluación, experiencias de aprendizaje y orientación pedagógica, contribuyen a impulsar en el alumno el aprendizaje significativo" (p. 33). Por lo tanto, el módulo cumple una variedad de funciones académicas, psicopedagógicas y metodológicas como un agente clave en el aprendizaje autodirigido. Mantilla (2007) enumera las siguientes:

- Permitir construir el conocimiento a través de aprendizajes significativos.
- Proporcionar información.
- Incentivar actitudes prácticas y motivar el aprendizaje hacia la solución de problemas.
- Contribuir al desarrollo de habilidades y destrezas mediante la práctica en contextos variados, de modo que el aprendizaje llegue a ser adecuado ante una cantidad mayor o menor de estímulos.
- Establecer relaciones y conexiones con otras áreas del saber y de la realidad del estudiante.
- Orientar y motivar el proceso de aprendizaje autodirigido (retroalimentación del aprendizaje).
- Mejorar los métodos personales de estudio.
- Generar en el alumno productos personales, partiendo de la reflexión acerca de la estructura conceptual de la información prevista en el material.
- Incentivar el grado de conciencia sobre el proceso de comprensión.
- Fijar estructuras y hábitos de estudio y aprendizaje.

- Propiciar una relación socioafectiva maestro-alumno a través del lenguaje utilizado.
- Desarrollar trabajos prácticos.
- Analizar estudios de casos.
- Realizar simulaciones.

El diseño y creación de módulos autoformativos se ha convertido en una ayuda crucial para la educación pues son herramientas que brindan a los estudiantes la posibilidad de aprender a su propio ritmo y en función de sus propias necesidades. Por lo tanto, se busca presentar un esquema general que contribuya en la estructuración y montaje de módulos autoformativos cuyo resultado se vea reflejado en el aprendizaje que desarrollan los alumnos cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador sobre el tema de la somnolencia diurna. El implementar módulos brindara a los estudiantes la flexibilidad de acceder a la información de forma más factible, en cualquier momento y lugar, al ser una ventaja que permite gestionar su tiempo de estudio, según sus horarios y actividades diarias. Se destaca más la importancia de la flexibilidad para quienes tienen responsabilidades laborales o familiares, pues les permite equilibrar sus obligaciones, y responsabilidades con el estudio. Además, permitirá promover la autorregulación y la autonomía en el aprendizaje, volviéndose crucial en la educación actual.

Al brindarles las herramientas a los estudiantes para que tomen el control de su propio proceso de aprendizaje, se fomenta la autogestión, la toma de decisiones informadas y la responsabilidad por su aprendizaje. Estas habilidades

son necesarias para aprender a lo largo de la vida y adaptarse a entornos educativos y laborales cambiantes. A través de la personalización de los contenidos, actividades y evaluaciones, se puede ofrecer una experiencia de aprendizaje más relevante y significativa para cada individuo que ayude a abordar las causas y consecuencias de la somnolencia diurna y reducir eficazmente los efectos negativos que esta produce.

2.5 Estrategias para la prevención de la somnolencia diurna.

La somnolencia diurna es un problema que afecta a una gran cantidad de personas, especialmente a estudiantes universitarios y profesionales con horarios irregulares o exigentes demandas laborales. Es importante ante ello adoptar un enfoque que incluya diversas estrategias como la higiene del sueño, ajustes en el estilo de vida y en los hábitos diarios, así como intervenciones más específicas cuando se identifiquen determinados trastornos.

2.5.1. Higiene del sueño.

La higiene del sueño se refiere a una serie de prácticas y hábitos que fomentan un sueño apropiado y reparador. Estas prácticas son cruciales para prevenir la somnolencia diurna y mejorar el rendimiento durante el día. Entre las recomendaciones más significativas se encuentran:

- **Mantener un horario de sueño habitual:** Irse a la cama y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, ayuda a regular el ciclo circadiano. Esto posibilita la adaptación del cuerpo a una rutina y propicia una mejoría en el sueño (Sleep Foundation, 2021)..

- Establecer un entorno apropiado para el sueño: La habitación debe estar oscura, fresca y tranquila. Utilizar cortinas opacas o máscaras de ojos, así como reducir el ruido ambiental, puede mejorar la calidad del sueño. Se recomienda también evitar el uso de la cama para actividades como mirar televisión o trabajar, de manera que el cerebro asocie la cama solo con el descanso.
- No utilizar dispositivos electrónicos antes de dormir: La luz azul emitida por las pantallas de dispositivos móviles, computadoras y otros dispositivos impide la producción de la hormona melatonina, la cual estimula el sueño. Se aconseja evitar el uso de estos dispositivos al menos 30 minutos antes de acostarse (Hershner & Chervin, 2014) .

2.5.2. Ejercicio regular.

El ejercicio físico regular es una de las formas más eficaces de mejorar la calidad del sueño y reducir la somnolencia diurna. El ejercicio contribuye a regular los ciclos de sueño-vigilia, optimiza la duración del sueño y facilita la conciliación del sueño. No obstante, resulta crucial considerar que el ejercicio intenso previo a dormir puede tener un efecto contrario y obstaculizar el sueño. Se recomienda llevar a cabo actividades físicas durante la mañana o en las primeras horas de la tarde con el fin de maximizar sus beneficios en la calidad del sueño (Meaklim et al., 2020).

2.5.3. Control en el consumo de sustancias.

El consumo de sustancias como la cafeína, el alcohol y otros estimulantes puede interferir de manera significativa con el ciclo del sueño. La cafeína, por ejemplo, es un estimulante que puede permanecer en el cuerpo hasta seis horas, lo que dificulta conciliar el sueño si se consume por la tarde o por la noche. El alcohol, por otro lado, puede tener un efecto relajante inicial, pero interfiere con los ciclos de sueño profundo, lo que provoca un sueño fragmentado y poco reparador. Se recomienda reducir el consumo de estas sustancias para prevenir la somnolencia diurna, especialmente en las horas previas al sueño (Sleep Foundation, 2021).

2.5.4. Rutina de relajación.

Las actividades agradables antes de dormir, tales como la meditación, la lectura o los baños tibios, contribuyen a la calma mental y la preparación del cuerpo para el descanso. El establecimiento de una rutina adecuada previa al despertar puede mejorar la calidad del sueño, ya que el cuerpo comienza a asociar estas actividades con el momento de irse a la cama. La meditación, en particular, ha demostrado ser efectiva para disminuir el estrés y la ansiedad, dos factores que frecuentemente contribuyen a la dificultad para dormir y a la somnolencia diurna (Dewald et al., 2010).

2.5.5. Terapia de luz.

La terapia de luz es una opción efectiva para aquellas personas que padecen desórdenes del ritmo circadiano, como el síndrome de fase retrasada del

sueño, tales como el síndrome de fase retrasada del sueño. Esta técnica requiere la exposición a la luz brillante por la mañana, lo que ayuda a regular el reloj biológico y regular los ciclos de sueño-vigilia. La terapia de luz se emplea habitualmente en combinación con otros tratamientos, como la melatonina, con el fin de maximizar su eficacia (Meaklim et al., 2020).

2.5.6. Cuidado de la salud mental.

El estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental son frecuentes causas de insomnio y somnolencia diurna. Por consiguiente, resulta imperativo gestionar dichos aspectos a través de técnicas de disminución del estrés, tales como la terapia cognitivo-conductual o la meditación. La terapia cognitivo-conductual para el insomnio es particularmente efectiva, ya que trata los pensamientos y comportamientos que afectan negativamente el sueño, ayudando a las personas a mejorar su descanso (Hershner & Chervin, 2014).

CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis de Investigación

H1= “Existe una relación significativa entre el nivel de somnolencia diurna y ciertos factores psicosociales, como los hábitos de sueño, la carga académica y el nivel de estrés, en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador”

Hipótesis Nula de Investigación.

Ho = “No existe una relación significativa entre la somnolencia diurna y factores como hábitos de sueño, carga académica y nivel de estrés en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, ni impacto negativo en su rendimiento académico y bienestar general”

3.2. Variables

3.2.1 Definiciones conceptuales.

Módulo autoformativo (variable independiente): Unidad educativa cuyo diseño, estructura, presentación de contenidos, sistema de evaluación, experiencias de aprendizaje y orientación pedagógica, contribuyen a impulsar en el alumno el aprendizaje significativo (Mantilla, 2007). Es pertinente, adecuar dicha definición conceptual a la necesidad práctica de la presente investigación, es decir, ajustar su significado al fenómeno y contexto estudiado. Se concibe entonces al término “módulo autoformativo”, como un recurso educativo que permitirá a los estudiantes

de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, adquirir de manera autónoma herramientas que permitan reducir los efectos y consecuencias de la somnolencia diurna, mediante contenidos específicos sobre las causas de dicho fenómeno.

Somnolencia diurna (variable dependiente): Tendencia de la persona a experimentar episodios de sueño o cansancio durante el día, lo cual puede interferir con la concentración, desempeño y bienestar.

Rendimiento académico (variable dependiente secundaria): Desempeño de los estudiantes en sus actividades académicas, reflejado en sus calificaciones y logros académicos.

3.2.2 Definiciones operacionales.

Módulo autoformativo (variable independiente): Unidad educativa que es diseñada y estructurada para enseñar y cumplir objetivos específicos en los estudiantes de la Universidad de El Salvador.

Somnolencia diurna (variable dependiente): En la presente investigación, la somnolencia diurna se medirá mediante:

- Escala de Somnolencia de Epworth, para determinar la frecuencia y nivel de somnolencia en diferentes situaciones diurnas.
- Cuestionario diseñado para conocer la frecuencia con la que los estudiantes experimentan somnolencia, las causas asociadas, respectivas

consecuencias en su rendimiento académico, y el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para manejar dicha somnolencia. Dicho instrumento es de carácter cerrado, es decir, con interrogantes específicas y para cada una de ellas, una lista de opciones de respuesta.

Rendimiento académico (variable dependiente secundaria): Se evaluará mediante el promedio de calificaciones del semestre y año en curso al momento de llevar a cabo la presente investigación.

3.2.3 Indicadores: Somnolencia diurna.

Dimensión 1: Frecuencia de la somnolencia diurna.

- Indicador 1: Prevalencia de la somnolencia diurna.
- Indicador 2: Momentos del día con mayor somnolencia.
- Indicador 3: número de veces que el estudiante experimenta somnolencia diurna durante el día.

Dimensión 2: Causas de la somnolencia diurna.

- Indicador 1: Horas de sueño.
- Indicador 2: Estilo de vida.
- Indicador 3: Estrés relacionado al área académica y/o laboral.
- Indicador 4: Afección médica y/o psicológica.

Dimensión 3: Consecuencias de la somnolencia diurna.

- Indicador 1: Impacto en el rendimiento académico y/o laboral.
- Indicador 2: Efectos en la salud física y mental.

- Indicador 3: Repercusiones en las interacciones sociales.

Dimensión 4: Estrategias de afrontamiento.

- Indicador 1: Conocimiento de estrategias para afrontar la somnolencia.
- Indicador 2: Técnicas de autocuidado.

Dimensión 5: Contexto o situaciones en las que aparece somnolencia diurna.

- Indicador 1: Frecuencia de somnolencia en clases.
- Indicador 2: Frecuencia de somnolencia al momento de estudiar.
- Indicador 3: Frecuencia de somnolencia durante reuniones.
- Indicador 4: Frecuencia de somnolencia al momento de realizar tareas académicas.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.

4.1. Tipo De Estudio: Descriptivo y exploratorio de tipo cuantitativo.

En la presente investigación, el estudio descriptivo busca representar de manera detallada las características de la somnolencia diurna en la población estudiantil. Dichas características están orientadas en términos de frecuencia, intensidad y factores asociados; ello sin manipular las variables.

Por otro lado, la investigación es también de tipo exploratorio ya que permite explorar las posibles causas y efectos de la somnolencia diurna en la población sujeta de estudio, sentando las bases para futuras investigaciones o intervenciones.

El enfoque sobre el que se basa esta investigación es de tipo cuantitativo, al permitir medir la prevalencia de somnolencia diurna entre la muestra seleccionada. Así mismo, al retomar el enfoque cuantitativo, los resultados podrían generalizarse a grupos más amplios, en ese sentido, Babativa (2017, p. 14) explica que la actividad de la investigación cuantitativa se orienta desde lo particular a lo general, es decir que, hallazgos específicos permiten construir inferencias sobre ámbitos más extensos. Además, este enfoque es particularmente pertinente para el presente estudio de la somnolencia diurna dado que permitirá obtener resultados precisos y cuantificables sobre la prevalencia de dicho fenómeno; se describe la esencia de su metodología a partir de la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y comprobar teorías (Sampieri, et al., 2019, p.4).

4.2. Diseño de estudio

La presente investigación cuenta con un diseño transversal, es decir, se encuentra ligado en un solo punto del tiempo, lo que resulta ideal para medir la prevalencia de la somnolencia diurna en un grupo específico de estudiantes, y con ello poder analizar los factores presentados en el momento concreto.

4.3. Tipo de investigación

4.3.1. Diagnóstica:

Investigar, identificar y analizar prevalencia y factores asociados a somnolencia diurna en estudiantes que cursan la carrera en Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

4.3.2. Formativa:

Además de diagnosticar la somnolencia diurna, la presente investigación tiene por objetivo crear un módulo autoformativo que funcione como una intervención educativa para ayudar a los estudiantes a gestionar causas del fenómeno estudiado.

4.4. Población y Muestra

4.4.1 Población.

La población con la que se trabajara en esta investigación son los estudiantes de primer a quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, San Salvador, estudiantes que oscilan entre 17 y 45 años, incluyendo sexo femenino y masculino.

4.4.2. Muestra.

Para la presente investigación, se optó por el muestreo aleatorio simple, una técnica probabilística en la cual cada miembro de la población objetivo tiene la misma probabilidad de ser seleccionado, permitiendo que la muestra obtenida sea representativa de la población en general.

4.4.3. Justificación de la técnica de muestreo.

La elección del muestreo aleatorio simple responde a la imposibilidad de aplicar un muestreo estratificado debido a la falta de datos específicos sobre la distribución de los estudiantes por año académico. La Administración Académica de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador no cuenta con un registro detallado de estudiantes clasificados estrictamente por año, ya que algunos cursan asignaturas de diferentes niveles simultáneamente. Ante la limitación para obtener dicha información, el muestreo aleatorio simple resulta factible debido a que nos permitirá mantener representatividad de la población, garantizando que cada estudiante de cada nivel académico tenga igual

probabilidad de ser seleccionado; además, su rigor metodológico también permite, a nivel estadístico, la elaboración de inferencias sobre la población.

4.4.4. Tamaño de la muestra.

El tamaño muestral se calculó considerando un nivel de confianza del 95% ($Z = 1.96$), un margen de error del 5% ($e = 0.05$) y una proporción esperada del 50% ($p = 0.5$), la cual se utiliza para maximizar la variabilidad. La fórmula aplicada fue la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2} \cdot \frac{N}{N-1 + \frac{Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2}}$$

Donde:

- **n:** Tamaño de la muestra.
- **N:** Tamaño de la población (816 estudiantes).
- **Z:** Valor crítico para un nivel de confianza del 95% (1.96).
- **p:** Proporción esperada (0.5).
- **e:** Margen de error (0.05).

Sustituyendo los valores, se obtiene un tamaño muestral de **260 estudiantes**.

4.6. Técnicas

Retomando un enfoque cuantitativo, se emplea la técnica de cuestionario de tipo semicerrado, que combina preguntas semiestructuradas con opciones de respuesta predefinidas y semi abiertas, en combinación con una guía de observación directa, con el fin de obtener datos más empíricos y completos para la investigación, registrando diferentes comportamientos y acciones de los estudiantes.

4.7. Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizan y se han diseñado para la ejecución de la investigación estuvieron orientados a obtener información sobre la somnolencia diurna para elaboración de un módulo autoformativo, en estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

Sampieri (2019) indica que “cuando se construye un instrumento, el proceso más lógico para hacerlo es transitar de la variable a sus dimensiones, luego a los indicadores y finalmente a los ítems o reactivos.”

Diagnóstico sobre somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo, en estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
Somnolencia diurna	Frecuencia de somnolencia diurna	Prevalencia de somnolencia durante el día. Momentos del día con mayor somnolencia.	<ol style="list-style-type: none">¿Con qué frecuencia sientes somnolencia durante el día?<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Nunca<input type="radio"/> Rara vez<input type="radio"/> A veces<input type="radio"/> Frecuentemente<input type="radio"/> Siempre¿En qué momentos del día experimentas más somnolencia? (Selecciona las que sean necesarias)<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Mañana<input type="radio"/> Tarde<input type="radio"/> Noche¿Cuántas veces a la semana sientes somnolencia durante el día?<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Ninguna<input type="radio"/> 1-2 veces<input type="radio"/> 3-4 veces<input type="radio"/> 5 o más veces4. Cuando experimentas somnolencia diurna durante el

día ¿cuánto tiempo dura normalmente?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Mas de 1 hora
- No experimento somnolencia diurna

5. ¿Con qué frecuencia sientes que se te dificulta mantenerte despierto durante el día?

- Nunca
- Rara vez
- Frecuentemente
- A veces

Causas de la somnolencia diurna

Hábitos de sueño.

Estilo de vida.

Estrés relacionado al área académica y/o laboral.

Condiciones médicas y/o psicológicas.

6. ¿Cuántas horas aproximadamente duermes en promedio por noche?

- Menos de 4 horas
- 4-6 horas
- 6-8 horas
- Más de 8 horas

7. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- Todos los días

8. ¿Te sientes estresado por las cargas académicas o laborales?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

9. ¿Cuántas horas en promedio pasas frente a pantallas (computadora, teléfono, televisión) antes de dormir?

- Menos de 1 hora
 - 1-2 horas
-

- 2-3 horas
- Más de 3 horas

10. **¿Has sido diagnosticado con alguna condición médica o psicológica que pueda afectar la aparición de somnolencia?**
- Sí
 - No

Si respondiste "Sí" en la pregunta anterior, ¿cuál es la condición?

Consecuencias de somnolencia diurna	Impacto en el rendimiento académico y/o laboral.	11. ¿Cómo afecta la somnolencia diurna en tu rendimiento académico?
	Efectos en la salud mental y física.	<ul style="list-style-type: none"> ○ No afecta ○ Ligeramente afecta ○ Moderadamente afecta ○ Afecta significativamente
	Interferencia en las relaciones sociales.	12. ¿Has experimentado problemas de salud debido a la somnolencia?
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Nunca ○ Rara vez ○ A veces ○ Frecuentemente ○ Siempre
		13. ¿Consideras que la somnolencia diurna afecta tus relaciones sociales?
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Nunca ○ Rara vez ○ A veces ○ Frecuentemente ○ Siempre
Estrategias de afrontamiento	Conocimiento de estrategias para afrontar la	11. ¿Conoces estrategias para manejar la somnolencia diurna?

somnolencia
diurna.

- Sí
- No

Técnicas de
autocuidado.

Si respondiste "Sí", ¿cuáles son esas estrategias?

12. ¿Utilizas alguna técnica de autocuidado para combatir la somnolencia?

- Sí
- No

Si respondiste "Sí", ¿cuáles son esas técnicas?

Contexto o
situaciones en
las que
aparece la
somnolencia
diurna

Frecuencia de
somnolencia
en clases.

13. ¿Con qué frecuencia experimentas somnolencia durante tus clases?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

Frecuencia de
somnolencia al
momento de
estudiar.

14. ¿Cuánto tiempo experimentas somnolencia durante una sesión de estudio?

- Menos de 30 minutos:
 - Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
- De 30 min a 60 min.
 - Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
- Mas de una hora:
 - Nunca
 - Rara vez

-
- Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

Frecuencia de
somnolencia
durante
reuniones.

15. ¿Con que frecuencia experimentas somnolencia durante las reuniones (ya sean laborales, académicas o sociales) que tienes durante el día?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

16. ¿En qué momento del día experimentas más somnolencia durante las reuniones?

- Por la mañana
- A medio día
- Por la tarde
- Por la noche
- No tengo un momento en específico
- Rara vez

Frecuencia de
somnolencia al
realizar tareas
académicas

17. ¿Con que frecuencia sientes somnolencia mientras realizas tareas académicas?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

18. ¿Con que frecuencia la somnolencia afecta tu capacidad para concentrarte o realizar tareas académicas de manera efectiva?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

Escala de Somnolencia de Epworth.

Indicaciones:

A continuación, se presentan una serie de situaciones, deberá responder ¿Con qué frecuencia se queda usted dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían. Marque con una X la puntuación que considere se acerca más a su situación, diferenciando de solo sentirse cansado.

Situaciones:

Situaciones:	Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos)	Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto)	Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos)	Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos)
1.Sentado y leyendo				
2. Viendo la televisión.				
3. Sentado inactivo en un lugar público.				

4. Tumbado por la tarde para descansar.				
5. Sentado y hablando con otra persona.				
6. Sentado tranquilamente después de una comida. (sin consumo de alcohol en la comida)				
7. Sentado en un coche, o detenido durante unos pocos minutos por un atasco.				

4.8 Procedimiento.

- El proceso de investigación se inició con la búsqueda del asesor; posteriormente, y la elaboración de diferentes propuestas de temas para la investigación de parte de los investigadores, posterior a ello se recibió asesoría del asesor encargado, quien brindó las indicaciones generales sobre el proyecto, así como la asignación de las primeras tareas a realizar para comenzar con la investigación.
- Se realizó una búsqueda y revisión sobre la literatura existente sobre el tema de investigación, para ampliar los conocimientos y apropiarse de la información.
- Posteriormente se dio paso a la construcción, delimitación y aprobación del tema de investigación, la definición de los objetivos y la justificación lo permitió entregar al Coordinador de Procesos de Grado el Protocolo de Investigación para esperar la aprobación de este.
- Posterior a la aprobación del protocolo de investigación se continuó con los siguientes capítulos de la investigación, abordando el marco teórico y describiendo diferentes antecedentes relacionados a la temática de estudio realizando un abordaje teórico empírico y abordando las variables de la investigación. Recibiendo las orientaciones y recomendaciones por parte del asesor para aplicar puntos de mejora en la información de la investigación.

- Así mismo se continuo con la elaboración de las hipótesis y variables de la investigación, definiendo cada una de ellas y posteriormente solicitando el apoyo del asesor para la revisión y propuesta de puntos de mejora.
- Al recibir la aprobación del capítulo anterior se continuo con la definición y descripción de la metodología de la investigación, describiendo la población con la que se trabajó, la muestra, y los instrumentos utilizados para la recolección de los datos.
- Posteriormente se llevo a cabo la aplicación de los instrumentos en la población de estudiantes, y se interpretaron los resultados.
- Se diseño un programa autoformativo orientado a brindar información a la población estudiantil y población interesada en conocer mas sobre la somnolencia diurna.
-

CAPÍTULO V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

5.1 Resultados del instrumento de recolección de datos

Con el propósito de conocer sobre la presencia o no de la somnolencia diurna y los factores asociados, en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, se diseñó y aplicó una entrevista cerrada y aplico la escala de Somnolencia de Epworth. permitiendo obtener información precisa sobre los hábitos de sueño, el nivel de cansancio durante el día, la frecuencia de la somnolencia etc; administrada a 260 estudiantes de los diferentes años de la carrera. Las respuestas fueron analizadas de forma estadística y se presentan a continuación

Tabla. 1. Frecuencia de la somnolencia durante el día

Respuestas	Frecuencia
Nunca	31
Rara vez	82
A veces	92
Frecuentemente	42
Siempre	13
Total	260

Gráfico 1. Frecuencia de la somnolencia durante el día

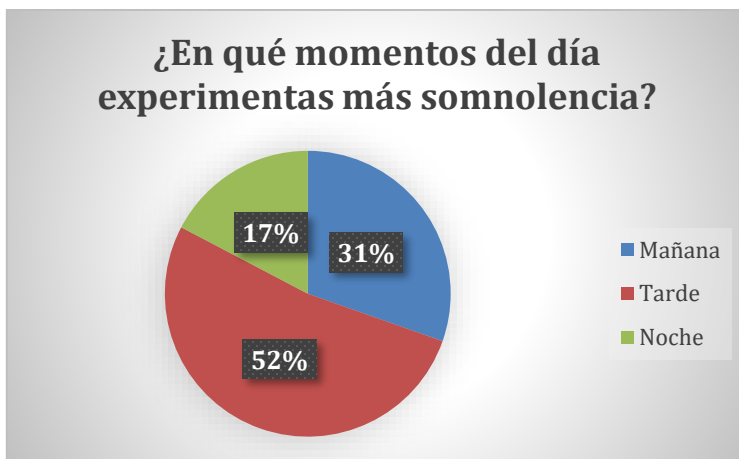


De los y las 260 estudiantes que participaron en la muestra de la investigación, se obtiene como resultado la frecuencia de la somnolencia suele presentarse a veces correspondiendo a un 35% del total, 32% indica que rara vez siente somnolencia durante el día, sin embargo mencionan que esto varía dependiendo de la etapa de estudios en la que se encuentren, y la saturación académica del momento, el 16% indica que frecuentemente, indicando que los síntomas de la somnolencia se presentan más en horarios de la tarde cuando no han descansado bien por tareas, o trabajos pendientes y el 2% que pertenece a parte de la población que trabaja y estudia indican que por sus rutinas la somnolencia esta siempre presente; con una de 5% los estudiantes indican que nunca han presentado somnolencia diurna.

Tabla. 2. Momentos del día con mayor somnolencia

Respuestas	Frecuencia
Mañana	79
Tarde	136
Noche	45
Total	260

Gráfico 2. Momentos del día con mayor somnolencia



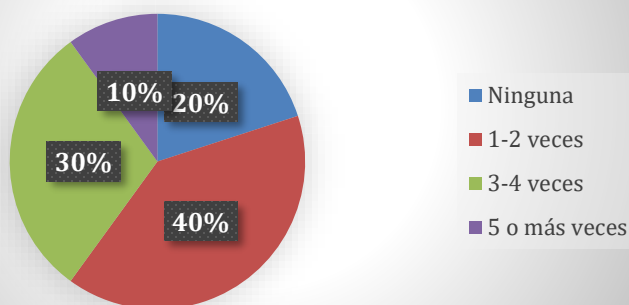
Esta pregunta fue utilizada para medir en que momento del día los estudiantes presentan mayor nivel de somnolencia, obteniendo que un 52% indica que en horarios de la tarde, mencionan que usualmente luego de la hora de almuerzo en las clases de la tarde se suelen quedar dormidos o están tan cansados que suelen faltar a algunas clases para dormir, el 31% indica que por la mañana al asistir a clases y no haber descansado bien suelen andar con sueño toda la mañana evitando que se concentren, lo que puede generar disminución en sus calificaciones y el 17% indica que por la noche cuando están haciendo tareas de la universidad y del trabajo suelen tener dificultades para mantenerse despiertos.

Tabla. 3. Cantidad de veces en las que se presenta la somnolencia

Respuestas	Frecuencia
Ninguna	52
1-2 veces	104
3-4 veces	78
5 o más veces	26
Total	260

Gráfico 3. Cantidad de veces en las que se presenta la somnolencia

¿Cuántas veces a la semana sientes somnolencia durante el día?



La pregunta se realizó con el fin lograr identificar así la prevalencia ayudando al equipo investigador a conocer la presencia o no de posibles trastornos del sueño, conocer el estilo de vida de los estudiantes, su desempeño en sus trabajos y sus estudios y buscar posibles cambios que ayuden a minimizar esta situación, se obtuvo que el 40% indicó que la somnolencia se presenta una o dos veces al día, principalmente en horarios de la mañana cuando están iniciando clases y por las tardes luego del almuerzo, al encontrarse ya cansados física y mentalmente por sus rutinas, el 30% indica que se presenta de 3 a 4 veces diarias, generando que la somnolencia repercuta de forma negativa en sus rutinas diarias, el 20% indica que no se presenta somnolencia y el 10% mencionaron que se presenta cinco o más veces al día, implicando que pueda ocasionar disminución en el rendimiento y la productividad, mayor riesgos de incidentes, problemas de salud física, impacto en la salud mental y afectando también en la vida social y familiar, siendo también un indicador de una mala higiene del sueño.

Tabla 4. Cantidad de tiempo en las que se presenta la somnolencia

Respuestas	Frecuencia
Menos de 15 minutos	45
Entre 15 y 30 minutos	103
Mas de 1 hora	88
No experimento somnolencia diurna	24
Total	260

Gráfico 4. Cantidad de tiempo en las que se presenta la somnolencia



Esta pregunta nos ayuda a conocer no solo la cantidad de tiempo que dura la somnolencia en los estudiantes, sino también ayuda a distinguir entre somnolencia breve, ocasional si dura largos periodos o es constante, o un posible trastorno, permite evaluar el impacto que esta genera en las actividades diarias, si afecta o no en el trabajo, la concentración, la toma de decisiones, etc... Un 40% respondió que la somnolencia se presenta entre 15 y 30 minutos durante el día, el 34% indica que suele presentarse más de una hora, implicando que exista una reducción significativa de su capacidad para mantenerse alerta, y se vuelve esencial dar seguimiento al problema para que esta situación disminuya, un 17% indica que suele presentarse menos de 15 minutos, y varía en horarios dependiendo de la rutina programada ese día y las actividades que estén realizando y un 9% indica que no ha presentado somnolencia recientemente.

Tabla 5. Momentos del día con mayor somnolencia

Respuestas	Frecuencia
Nunca	50
Rara vez	101
Frecuentemente	23
A veces	86
Total	260

Gráfico 5. Momentos del día con mayor somnolencia



De los 260 estudiantes evaluados, el 33% indicó que la frecuencia en la que se le dificulta mantenerse despierto es del rara vez, sin embargo suelen tener cortas horas de sueño por la saturación de tareas académicas y los trabajos, ocasionando que se sientan cansados durante el día, el 33% indica que a veces, principalmente en las tardes y mañanas, se sienten agotados físicamente, luchan por mantenerse despiertos en sus clases y trabajos, no tienen sueños reparadores, etc, el 19% indica que nunca se les dificulta, sin embargo consumen cafeínas y energizantes para mantener energías durante el día y no estarse durmiendo y el 9% indica que frecuentemente, si esto ocurre con regularidad, también suele estar asociado a problemas como la apnea del sueño, insomnio, nos permite evaluar el impacto que tiene en los estudiantes la somnolencia y la afectación en las diferentes áreas de su vida.

Tabla 6. Hábitos de sueño

Respuestas	Frecuencia	Respuestas	Frecuencia
Menos de 4 horas	46	Menos de 1 hora	50
4-6 horas	109	1-2 horas	106
6-8 horas	82	2-3 horas	75
Más de 8 horas	23	Más de 3 horas	29
Total	260	Total	260

Gráficos 6 y 7. Hábitos de sueño



Conocer las horas promedio que un estudiante duerme de sueño por noche es importante porque permite conocer la calidad del descanso y el bienestar general, el 42% indica que duerme de 4 -6 horas diarias, estando por debajo de las horas recomendadas de sueño, el 31% indica que duermen entre 6- horas logrando descansar más y manteniéndose concentrados en sus actividades diarias, sin embargo, se les consultó cuantas horas promedio pasan frente a las pantallas antes de dormir e indicaron que podrían dormir más horas si disminuyeran el uso de aparatos tecnológicos, el 18% indica que duerme menos de 4 horas, siendo menos de lo necesario, de este modo, duermen menos y pasan más tiempo frente a las pantallas en un rango de una a tres horas diarias, cuando se vuelve mal habito de tres a más horas, afectando el cuerpo y la mente,

asimismo los estudiantes se encuentran más fatigados, menos concentrados, genera mayor riesgo de enfermedades y malos hábitos, esto también se relaciona al uso de la tecnología en horarios nocturnos, los estudiantes indican que se desvelan viendo redes sociales siendo el es único tiempo libre que tienen y también al tener una rutina de estudio y trabajo se dificulta tener más tiempo para descansar y el 9% indica que duerme más de 8 horas diarias, logrando descansar lo suficiente; en este porcentaje de la población, los estudiantes solo se encuentran estudiando, a diferencia de las otras opciones de respuesta en las que algunos de los estudiantes estudian y trabajan, aunque no se descarta que a veces el sueño sea superficial o fragmentado y en estos casos no es reparador provocando que no se descanse correctamente.

Tabla 7. Estilo de vida

Respuestas	Frecuencia
Nunca	45
1-2 veces a la semana	102
3-4 veces a la semana	88
Todos los días	25
Total	260

Gráfico 8. Estilo de vida



Esta pregunta se realizó para conocer un poco más el estilo de vida de los estudiantes, en ella de los 260 entrevistados, el 39% indica que 1-2 veces a la semana practican alguna actividad física, como ir al parque a caminar, correr, jugar fútbol, hacer ejercicio, etc, el 34% indica que 3-4 veces a la semana lleva a cabo alguna actividad física de su interés, el 17% indica que nunca realiza ningún ejercicio por la falta de tiempo o de hábitos, prefieren invertir su tiempo en estudiar, o utilizar redes sociales, lo que conlleva acostarse tarde, dormir menos horas, etc. El 10% indica que realiza actividades físicas todos los días ayudándolos a mantenerse activos durante el día para cumplir con todas sus obligaciones, los estudiantes que realizan actividades físicas suelen tener mayor energía y concentración en vida.

Tabla 8. Estrés relacionado al área académica y/o laboral.

Respuestas	Frecuencia
Nunca	33
Rara vez	65
A veces	115
Frecuentemente	38
Siempre	9
Total	260

Gráfico 9. Estrés relacionado al área académica y/o laboral

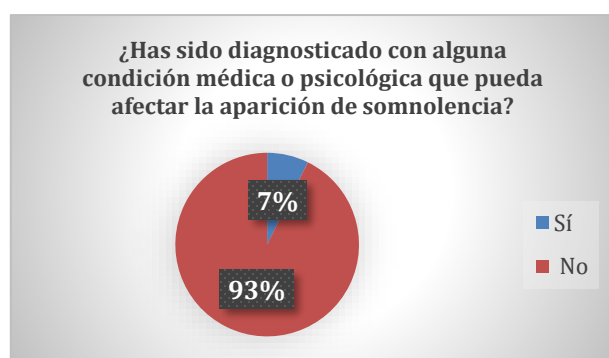


De un total de 260, el 13% indicó que nunca se sienten estresados lo que puede implicar buenos hábitos, rutinas y que dedican tiempo a cuidar de su salud, por otro lado, el 44% indicó que a veces y el 15% indicó que frecuentemente y el 3% indicaron que se sienten siempre estresados por las cargas académicas y laborales, formando una cantidad de estudiantes considerable que se ven afectados por el estrés, la mayoría de estudiantes se siente o se ha sentido estresados en las últimas semanas; al volverse repetitivo puede generar ansiedad, irritabilidad, insomnio, tristeza, etc, dañando la salud física, y llegando a afectar el rendimiento y la productividad, saber detectarlo a tiempo ayuda a prevenir consecuencias graves a largo plazo.

Tabla 9. Condiciones médicas y/o psicológicas.

Respuestas	Frecuencia
Sí	19
No	241
Total	260

Gráfico 10. Condiciones médicas y/o psicológicas



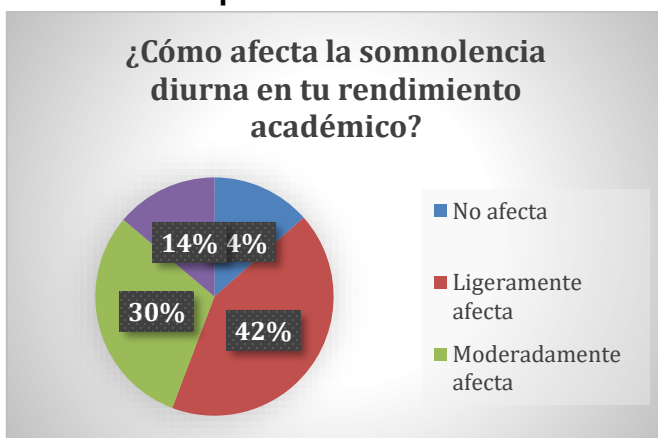
Al realizar esta pregunta se pretendía conocer al porcentaje de estudiantes que tienen diagnósticos de alguna condición médica o psicológica que pueda afectar la aparición de la somnolencia como síntoma, el 7% indicó que sí, estas condiciones alteran nuestro diario vivir es por ello de suma importancia identificar

si sea requerido que la atención a la somnolencia sea acompañada de un seguimiento clínico, tratamiento médico o psicológico y actuar desde una perspectiva inclusiva, evitando intervenciones innecesarias, conociendo mejor el origen y ofrecer el apoyo oportuno. El 93% indicó que no presenta ninguna condición medica o psicológica.

Tabla 10. Impacto en el rendimiento académico y/o laboral.

Respuestas	Frecuencia
No afecta	35
Ligeramente afecta	110
Moderadamente afecta	79
Afecta significativamente	36
Total	260

Grafico 11. Impacto en el rendimiento académico y/o laboral



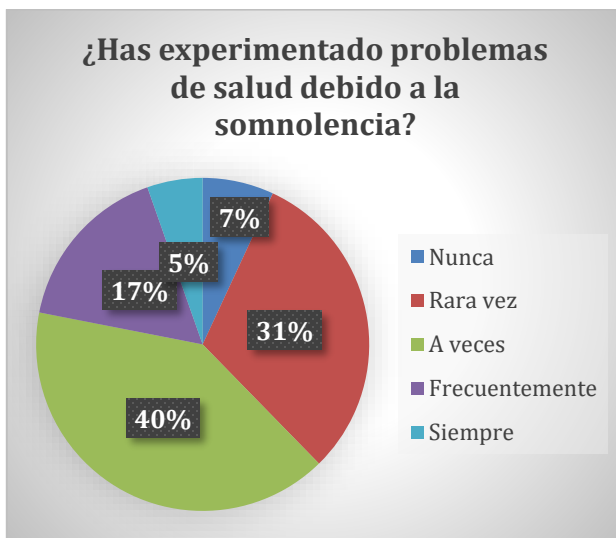
Esta pregunta fue diseñada para conocer el impacto de la somnolencia en el rendimiento académico, de 260 estudiantes, el 14% de estudiantes indicaron que no afecta y su rendimiento no se ha visto afectado por la somnolencia; el 42% y 30% que suman un 72% indican que afecta ligera- moderadamente su rendimiento influyendo directamente en la atención y la concentración, mencionando que retienen menos información, se distraen con mayor facilidad. El 14% indica que les afecta significativamente, llegando a no retener información y

afectando los resultados de sus estudios, repercutiendo negativamente en su rendimiento académico, en su motivación y autoestima lo que suele generarles desmotivación y sensación de fracaso. El conocer cómo afecta la somnolencia en el rendimiento académico de los estudiantes ayuda a ofrecer un apoyo mas oportuno y realizar intervenciones oportunas.

Tabla 11. Efectos en la salud mental y física.

Respuestas	Frecuencia
Nunca	18
Rara vez	80
A veces	105
Frecuentemente	43
Siempre	14
Total	260

Gráfico 12. Efectos en la salud mental y física.



El 7% indica que no ha experimentado problemas de salud debido a la somnolencia diurna nunca, el 31% respondió que rara vez, pero suelen tener problemas para concentrarse, en sus clases, el 40% indica que a veces les generan molestias en su salud, se han quedado dormidos en clases y no logran

concentrarse, se aíslan, optan por no relacionarse con los demás, suelen estar fatigados, etc, el 17% indica que se han quedado dormidos en más de una ocasión faltando a clases o llegando tarde a sus trabajos, se disminuye su concentración y suele afectar en el rendimiento de sus estudios. El 5% indica que siempre han tenido problemas con la somnolencia, presentando fatiga extrema, y no cumpliendo con las tareas a tiempo.

Tabla 12. Interferencia en las relaciones sociales.

Respuestas	Frecuencia
Nunca	19
Rara vez	72
A veces	115
Frecuentemente	40
Siempre	14
Total	260

Gráfico 13. Interferencia en las relaciones sociales



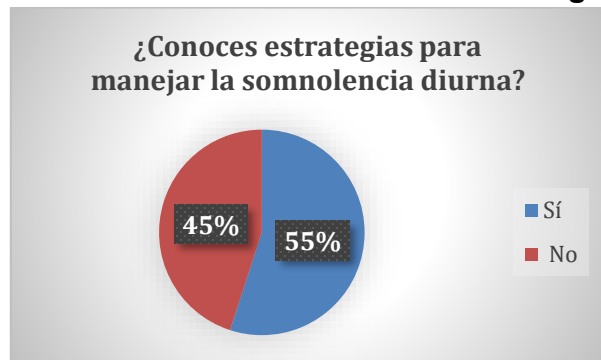
La somnolencia diurna no solo afecta el área académica, también el área social, si bien el 7% indica que no les afecta, esto puede relacionarse a que al no presentar somnolencia de forma significativa o repetida, no limita sus relaciones con sus amigos y conocidos, el 28% indica que rara vez se ven afectados tratando de mantener un equilibrio en sus rutinas, el 44% indicó que a veces, porque la

somnolencia disminuye sus energías y disposición de sociabilizar, el 16% respondió que afecta frecuentemente porque suelen estar cansados, irritados, sin interés por salir de casa, evitando realizar actividades sociales, reunirse con amigos y quedándose en casa, el 5% indicó que la somnolencia siempre les afecta en sus relaciones sociales, les suele afectar para trabajar en equipos de trabajo, y no tienen interés ni tiempo para salir. La somnolencia afecta la forma en que interactuamos con las demás personas, al conocer que nos esta afectando podemos buscar ayuda y prevenir que siga presentándose.

Tabla 13. Conocimiento de estrategias para afrontar la somnolencia diurna.

Respuestas	Frecuencia
Sí	143
No	117
Total	260

Gráfico 14. Conocimiento de estrategias para afrontar la somnolencia diurna



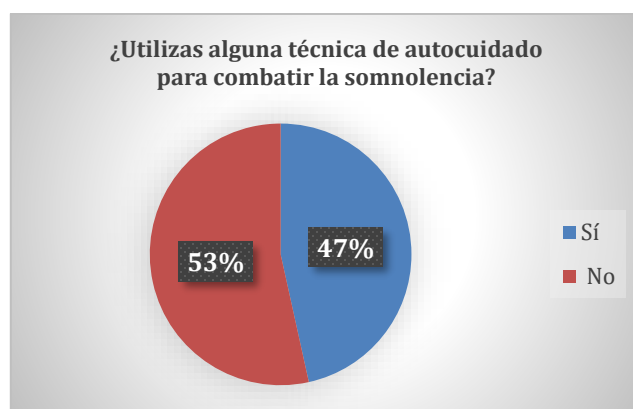
El 44% indico que no conoce ninguna estrategia para manejar la somnolencia diurna, mientras que el 55% respondieron que han aprendido sobre el tema en sus clases, pero no lo han estudiado a profundidad, mencionan que algunas estrategias son evitar dormir durante el día para descansar bien en la noche y no andar con sueño después, realizar horarios de estudio, para no desvelarse diariamente, hacer actividades físicas, realizar técnicas de relajación,

intentar usar menos tiempo durante la noche el celular, tener un ambiente limpio donde descansar, realizar estrategias para mejorar la higiene del sueño, como establecer horarios de estudio y sueño, sin embargo, por la saturación de tareas y trabajo, no siempre se suele cumplir la implementación de los buenos hábitos, por lo que se sigue presentando. Las diferentes estrategias que realizan si se vuelven un hábito ayudan a mejorar el rendimiento y la calidad de vida de los estudiantes.

Tabla 14. Técnicas de autocuidado.

Respuestas	Frecuencia
Sí	121
No	139
Total	260

Gráfico 15. Técnicas de autocuidado.



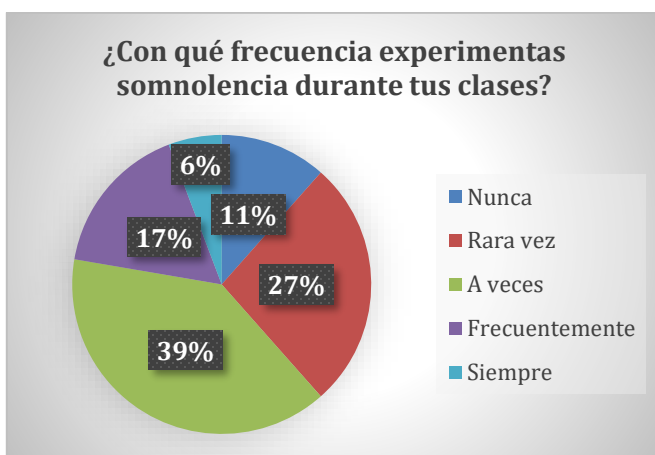
El 47% indicó que no, mientras que el 53% mencionaron que sí, algunas de las técnicas de autocuidado para combatir la somnolencia son tener un horario para dormir a horas similares, disminuyendo el uso excesivo del teléfono, hacer pausas activas durante el día y descansar, tener una alimentación equilibrada y tener hábitos de ejercicio, realizar técnicas de relajación, no dormir por las tardes, para no alterar el ciclo del sueño, sin embargo, no siempre utilizan las técnicas. La importancia de conocer las técnicas que les funcionan a los estudiantes para

contrarrestar somnolencia contribuye a realizar instrumentos más estandarizados para contribuir a que el problema disminuya.

Tabla 15. Frecuencia de somnolencia en clases.

Respuestas	Frecuencia
Nunca	30
Rara vez	70
A veces	102
Frecuentemente	43
Siempre	15
Total	260

Gráfico 16. Frecuencia de somnolencia en clases



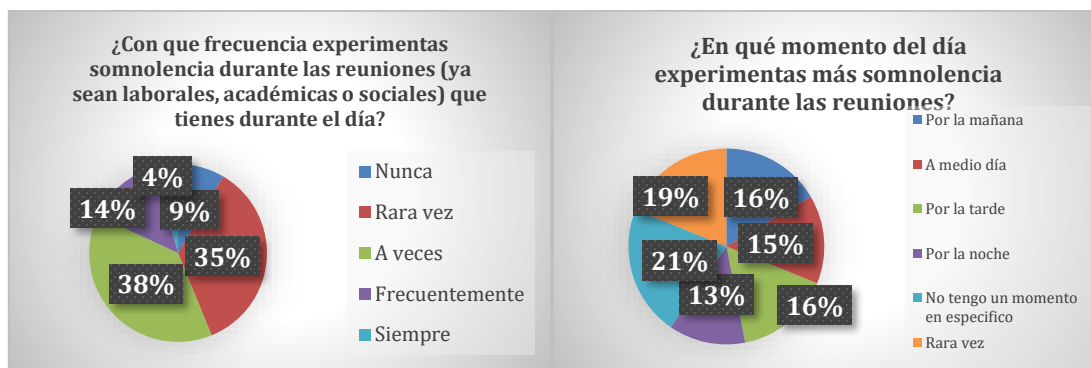
Se pretendió conocer cuál es la frecuencia con la que los estudiantes experimentan somnolencia durante el día, el 11% dijo que no solía experimentarlos en las clases, el 27% indicó que rara vez, pero si existen ocasiones en que se desconcentran en clases por la somnolencia, el 27% respondieron que a veces, principalmente por las tardes, luego del almuerzo, se sentían cansados y se les dificultaba más prestar atención en clases, el 39% indicó que se presenta a veces durante horarios de la tarde, y varía según las

clases que lleva, dentro del 6% de estudiantes, muchos de ellos trabajan y sus rutinas saturadas no les permiten descansar lo suficiente.

Tabla 16. Frecuencia de somnolencia presente en las reuniones

Respuestas	Frecuencia
Nunca	22
Rara vez	92
A veces	99
Frecuentemente	36
Siempre	11
Total	260

Gráfico 17 y 18. Frecuencia de somnolencia presente en las reuniones

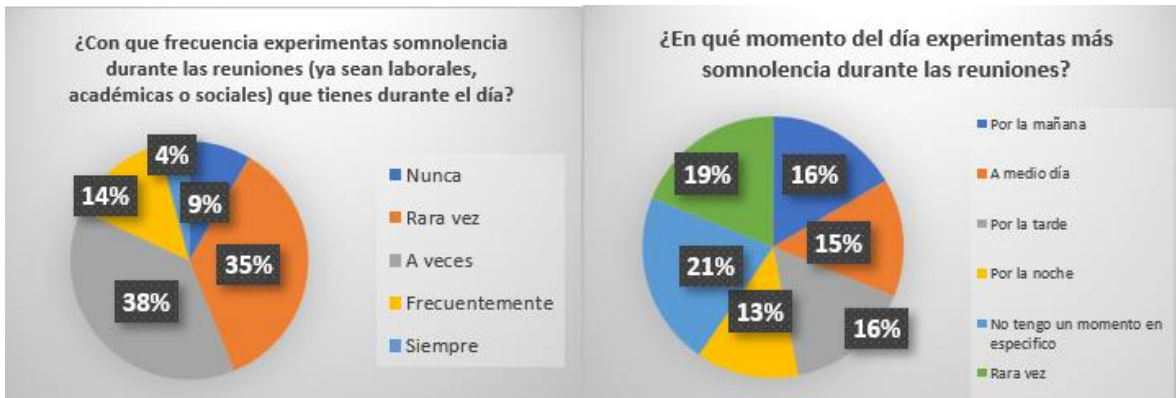


La somnolencia no solo se presenta en el área escolar, sino en nuestro medio social, mientras interactuamos con amigos o en el trabajo, con nuestras familias, variando en horarios del día, y dependiendo de la programación de este, de las actividades que estemos realizando, de los hábitos que se tienen. Los estudiantes indicaron con mayor prevalencia que cuando más se ven afectados es a medio día y en la tarde, después de comer, ya andan cansados y sin interés por sociales.

Tabla 17. Frecuencia de somnolencia al momento de estudiar y realizar actividades académicas.

Respuestas	Frecuencia 1	Frecuencia 2
Nunca	36	23
Rara vez	80	70
A veces	87	115
Frecuentemente	48	34
Siempre	9	18
Total	260	260

Gráficos 19 Y 20. Frecuencia de somnolencia al momento de estudiar y realizar actividades académicas.



La combinación de estas preguntas nos permite conocer que, si bien hay un porcentaje considerable de estudiantes que nunca o rara vez se ven afectados por la somnolencia en sus tareas, lo que interfiere negativamente en su capacidad de concentración y desempeño académico.

Escala de Somnolencia de Epworth.

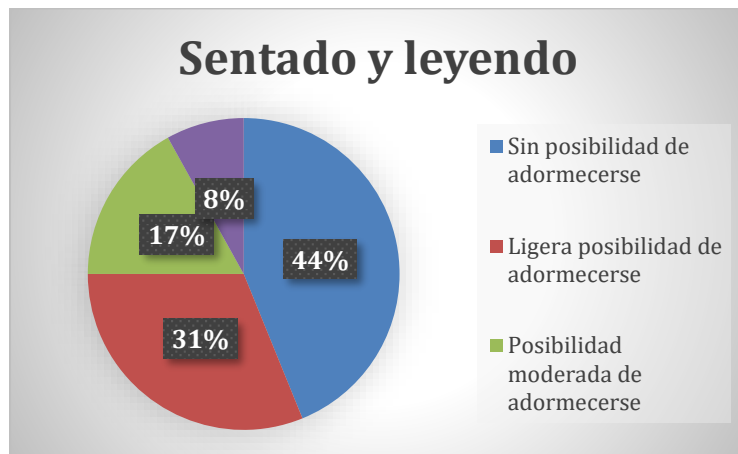
Tabla 18. Resultado global de escala de Epworyh

Situaciones:	Sentado y leyendo	Viendo televisión	Sentado inactivo en un lugar publico	Como pasajero en un auto en marcha continua	Tumbado por la tarde para descansar	Sentado y hablando con otra persona	Sentado tranquilamente después de una comida	Sentado en un coche, o detenido durante pocos minutos por un atasco
(0 puntos) Sin posibilidad de adormecerse	114	92	104	109	85	103	112	115
(1 punto) Ligera posibilidad de adormecerse	81	78	76	81	75	83	83	54
(2 puntos) Posibilidad moderada de adormecerse	44	58	52	43	64	50	41	65
(3 puntos) Posibilidad alta de adormecerse	21	32	28	27	36	24	24	26

Tabla 19. Ítems de la somnolencia

Sentado y leyendo	
Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	114
Ligera posibilidad de adormecerse	81
Posibilidad moderada de adormecerse	44
Posibilidad alta de adormecerse	21
Total	260

Gráfica 21



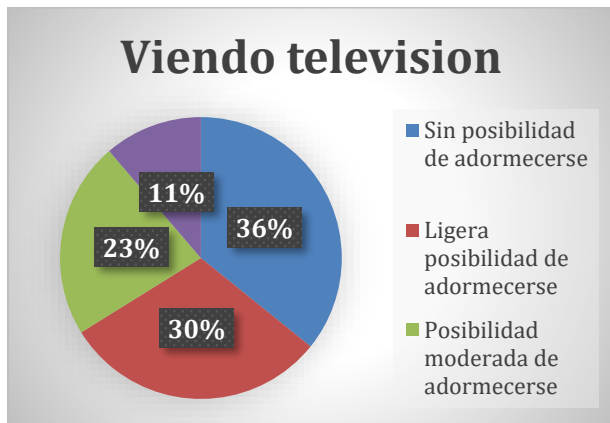
La Escala de Somnolencia de Epworth, presenta una serie de situaciones en las que se responde a la frecuencia en las que se queda el estudiante dormido en diversas situaciones, diferenciándolas de solo sentirse cansado. En el primer ítem: "Sentado y leyendo" el 44% de los estudiantes indicaron no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 31% indicaron que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 17% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 8% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 20. Ítems de la somnolencia

Viendo televisión

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	92
Ligera posibilidad de adormecerse	78
Posibilidad moderada de adormecerse	58
Posibilidad alta de adormecerse	32
Total	260

Gráfico 22.



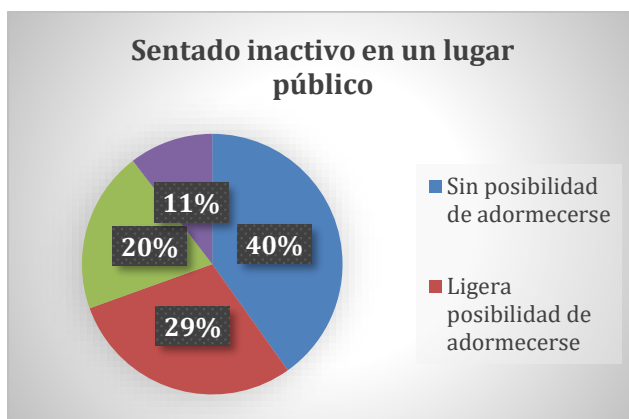
En el segundo ítem: “Viendo televisión” el 36% de los estudiantes indicaron que no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 30% indicaron que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 23% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 11% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 21. Ítems de la somnolencia

Sentado inactivo en un lugar público

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	104
Ligera posibilidad de adormecerse	76
Posibilidad moderada de adormecerse	52
Posibilidad alta de adormecerse	28
Total	260

Gráfico 23.



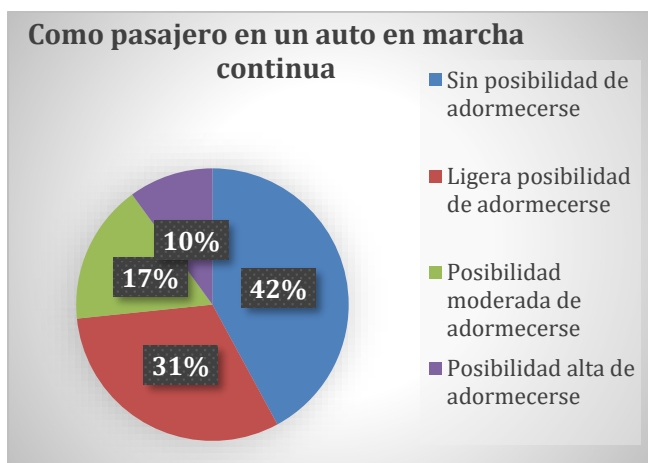
En el tercer ítem: “Sentado inactivo en un lugar público” el 36% de los estudiantes indicaron que no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 30% indicaron que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 23% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 11% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 22. Ítems de la somnolencia

Como pasajero en un auto en marcha continua

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	109
Ligera posibilidad de adormecerse	81
Posibilidad moderada de adormecerse	43
Posibilidad alta de adormecerse	27
Total	260

Gráfico 24.



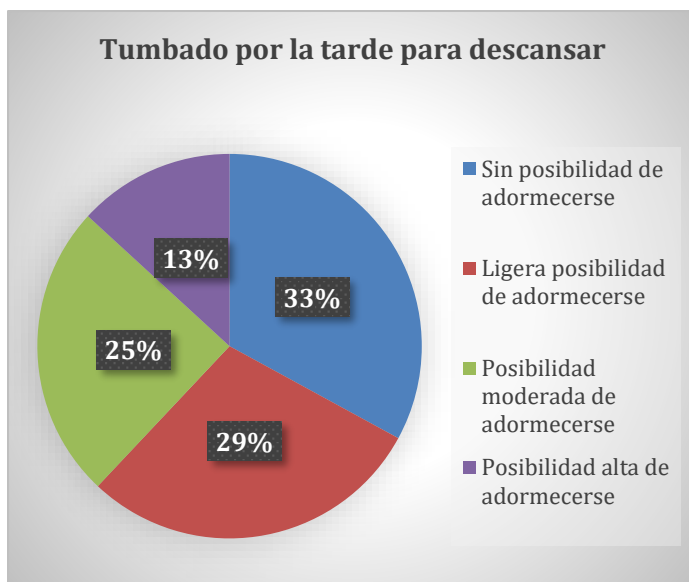
En el Cuarto ítems: “Como pasajero en un auto en marcha continua” el 42% de los estudiantes indico no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 31% indico que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 17% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 10% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 23. Ítems de la somnolencia

Tumbado por la tarde para descansar

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	85
Ligera posibilidad de adormecerse	75
Posibilidad moderada de adormecerse	64
Posibilidad alta de adormecerse	36
Total	260

Gráfico 25.



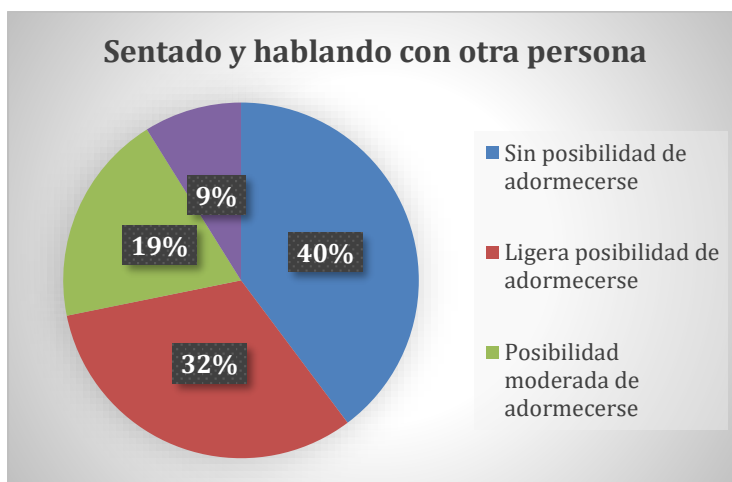
En el quinto ítems: “Tumbado por la tarde para descansar” el 33% de los estudiantes indico no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 29% indico que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 25% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 13% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 24. Ítems de la somnolencia

Sentado y hablando con otra persona

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	103
Ligera posibilidad de adormecerse	83
Posibilidad moderada de adormecerse	50
Posibilidad alta de adormecerse	24
Total	260

Gráfico 26.



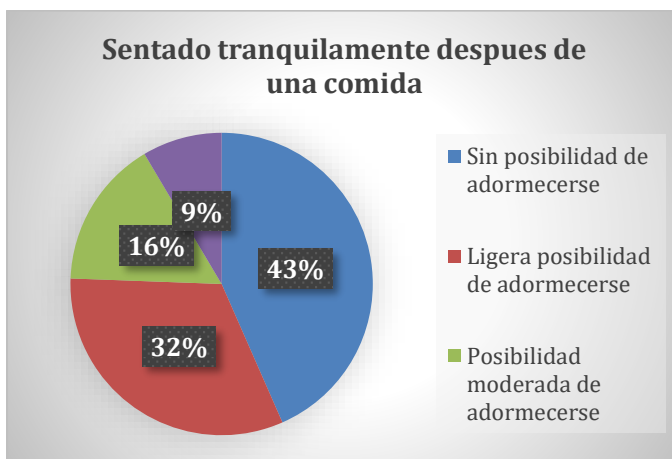
En el sexto ítems: “Sentado y hablando con otra persona” el 40% de los estudiantes indico no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 32% indico que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 19% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 9% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 25. Ítems de la somnolencia

Sentado tranquilamente después de una comida

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	112
Ligera posibilidad de adormecerse	83
Posibilidad moderada de adormecerse	41
Posibilidad alta de adormecerse	24
Total	260

Gráfico 27.



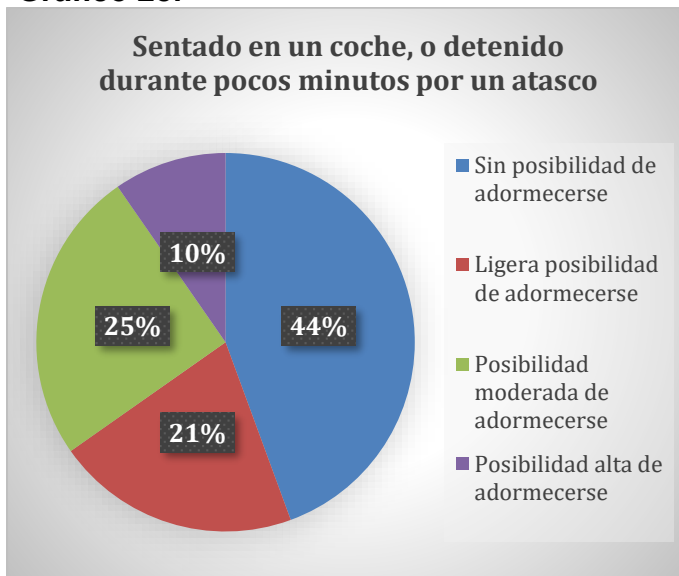
En el séptimo ítems: “Sentado tranquilamente después de una comida” el 43% de los estudiantes indico no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 32% indico que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 16% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 9% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

Tabla 26. Ítems de la somnolencia

Sentado en un coche, o detenido durante pocos minutos por un atasco

Respuestas	Frecuencia
Sin posibilidad de adormecerse	115
Ligera posibilidad de adormecerse	54
Posibilidad moderada de adormecerse	65
Posibilidad alta de adormecerse	26
Total	260

Gráfico 28.



En el ocho ítems: “Sentado en un coche, o detenido durante pocos minutos por un atasco” el 44% de los estudiantes indicó no hay posibilidad de adormecerse en esa situación, el 21% indicó que hay una ligera posibilidad de adormecerse, el 25% mencionaron que existe posibilidad moderada de adormecerse y el 10% respondió que existe una alta posibilidad de adormecerse.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

6.1 Conclusiones

- El diagnóstico realizado permitió establecer con claridad la prevalencia de la somnolencia diurna en los estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, identificándose una presencia considerable de este fenómeno en distintos niveles con frecuencias que oscilan entre ocasional y constante. En función de estos resultados, se procedió a la elaboración de un módulo autoformativo, diseñado para abordar las consecuencias y proponer estrategias que contribuyan a reducir de forma eficaz sus efectos negativos.
- Fue posible identificar las principales causas y factores que contribuyen a la aparición de la somnolencia diurna en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, por medio de la administración de instrumentos de recolección de datos. Entre las causas más relevantes se encuentran la falta de sueño adecuado, el uso prolongado de dispositivos electrónicos antes de dormir, el estrés y la escasa actividad física. Esta identificación permite comprender de forma más clara el origen del problema y proporciona una base sólida para el desarrollo de estrategias orientadas a su prevención y manejo.
- Los resultados obtenidos permiten determinar el impacto de la somnolencia diurna en el rendimiento académico y en el bienestar de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador. Las dificultades para concentrarse, retener información, participar activamente en clases y mantener relaciones sociales sanas son algunas de las consecuencias más reportadas; además, la limitada identificación e implementación de estrategias de afrontamiento eficaces

agrava esta problemática, siendo un factor de riesgo para la salud integral la prevalencia de dicho fenómeno.

- Se consideró fundamental la elaboración de un módulo autoformativo enfocado en estrategias de higiene del sueño, con un abordaje psicoeducativo que permitiera atender directamente la problemática de la somnolencia diurna. Dicho módulo fue diseñado como un recurso educativo estructurado, orientado a promover el desarrollo de hábitos saludables, y consecuentemente favorecer el funcionamiento diurno en la población estudiantil.

6.2 Recomendaciones

- Resulta pertinente que el Departamento de Psicología, incorpore el módulo autoformativo como una herramienta de apoyo institucional, brindando acceso a todo el estudiantado, con el fin de fomentar una cultura de autocuidado y prevención de la somnolencia diurna en el entorno académico.
- Dado que se lograron identificar causas específicas asociadas a la somnolencia diurna, conviene diseñar e implementar jornadas informativas que orienten a los estudiantes sobre la importancia de adoptar hábitos de sueño saludables. Estas acciones deben complementarse con materiales accesibles y actividades formativas, adaptadas a las características y dinámicas del entorno académico, con el fin de fomentar un estilo de vida más equilibrado y consciente del autocuidado en función de la prevención de la somnolencia diurna.
- Se considera oportuno que las autoridades académicas reconozcan la somnolencia diurna como un factor que incide directamente en el rendimiento académico y el bienestar del estudiante, e impulsen acciones institucionales orientadas a su detección y manejo efectivo. Entre estas acciones, resulta pertinente contemplar la capacitación del personal docente, Bienestar Universitario y clínicas de psicología del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, para identificar signos tempranos de somnolencia diurna y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- Es fundamental monitorear y evaluar periódicamente la implementación del módulo autoformativo propuesto, a fin de garantizar su actualización continua y su adecuación a las necesidades de poblaciones específicas. Además, se sugiere coordinar su aplicación con otras iniciativas de salud estudiantil, de modo que el módulo no solo actúe como un recurso aislado, sino como parte de estrategias más amplias de promoción de la higiene de sueño.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

- Alberto, C., & Novoa, B. (2017). Investigación cuantitativa. <https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>
- Álvarez, et al. (2022). Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos comunitarios y hospitalarios de la Universidad Nacional del Callao – 2019. Recuperado de https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6646/TESIS_2_DAESP_ALVAREZ_ZUASNABAR_DE%20LA%20CRUZ_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Antezana, A. N., Vallejos, R., Encinas, M., Antezana, E. V., & Antezana, A. O. (2018). Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Simón. Revista electrónica SciELO Bolivia, 23(2), 204-214. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662018000200004
- Araque-Barboza, F. Y., Beltrán-De La Rosa, E., & Lobato-Pérez, O. (2021). Relación entre el uso de dispositivos tecnológicos y la somnolencia diurna. Un estudio asociado al rendimiento académico en adolescentes. CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD, 12(2), 223–240. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.13>
- Chóliz, M. (1999). Ansiedad y trastornos del sueño. En E.G. Fernández-Abascal & F. Palmero (Eds.), Emociones y salud (pp. 159-182). Barcelona: Ariel.

García, R., Flores, M. V., Mv, S., Va, C., Rojas, M., Hernández, S., Ramos, G., Matilde, D., & Flores, V. (2004). Artículo de revisión: Somnolencia diurna excesiva: causas y medición. *Rev Mex Neuroci*, 5(2), 147. <https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0042-10.pdf>

Gómez Restrepo, C., Rondon, M., Ruiz, A., Lozano, J. M., Guzman, J., & Macias, F. (2011). Niveles de alcohol en sangre y somnolencia en conductores estudiados en simuladores: un metaanálisis. *Revista Colombiana de Psiquiatría, English Edition*. Retrieved June 21, 2024, from <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-colombiana-psiquiatria-english-edition--479-pdf-S0034745014601207>

Gómez-Restrepo, C., Rondón, M., Ruiz, Á., Lozano, J. M., Guzmán, J., & Macías, F. (2011). Niveles de alcohol en sangre y somnolencia en conductores estudiados en simuladores: un metaanálisis. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(2), 229-243. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(14\)60120-7](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(14)60120-7)

Hershner, S., & Chervin, R. D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Naturaleza y Ciencia del Sueño*, 6, 73. <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>

Instituto Salvadoreño del Seguro Social. (2022, marzo 17). ISSS conmemora el Día Mundial del Sueño con webinar científico. Instituto Salvadoreño del Seguro Social.

Ledesma, E., Báez, L., & García, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: Una relación importante. *Revista Boletín Redipe*, 12, 125–133.
<https://doi.org/10.36260/rbr.v12i3.1947>

Lema-Tipantuña, A., Llerena-Cruz, C. (2024). *Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería*.
<https://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/134/236>

Mantilla, O. G. (2007). Guía para el diseño y elaboración de módulos autoinstructivos para el Instituto de Educación a Distancia – INSEDI. *Revista Académica y Virtual*, 1(1), 33.

Mayor, R., & Castro, M. (2010, abril). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. Recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/260776101_Somnolencia_Que_es_que_la_causa_y_como_se_mide

Meaklim, H., et al. (2020). Ampliar la educación sobre el sueño y la terapia cognitivo-conductual para el insomnio. *Journal of Sleep Medicine*.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsad204>

Oviedo, S. S., Rodríguez, W. E. S., Carlosama, S. T. C., Quinayás, D. y. I., Ramírez, M. L. A., Mera-Mamián, A. Y., Peña, C. I. P., & Pino, Á. Z. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232-246.
<https://doi.org/10.21676/2389783x.4230>

Paico, E. (2016). Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del Hospital Nacional Dos de Mayo durante el período septiembre - noviembre del 2015. Lima.

Pérez-Lloret, S., Videla, A. J., Richaudeau, A., Vigo, D., Rossi, M., Cardinali, D. P., & Perez-Chada, D. (2013). Una vía de varios pasos que conecta la duración corta del sueño con la somnolencia diurna, la atención reducida y el rendimiento académico deficiente: un estudio transversal exploratorio en adolescentes. *Revista de medicina clínica del sueño*, 09(05), 469-473.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.2668>

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es> [30 de abril del 2024].

Rosales Mayor, E., & De Castro Mujica, J. (2010). Artículo de revisión: Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. Sleepiness: What it is, what causes it, and how measure it. *Acta Med Per*, 27(2), 2010.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v27n2/a10v27n2.pdf>

Rosales, E., Egoavil, M., Cruz, C. L., & Castro, J. R. d. (2013). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Anales De La Facultad De Medicina*, 68(2), 150.
<https://doi.org/10.15381/anales.v68i2.1225>

Ruiz Ledesma et al., (2023). *Sueño y rendimiento académico: Una relación importante* . Revista Redipe. <https://revista.redipe.org/index.php /1 /articulo/ver /1947 /1929>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. (2019). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill Education.

Sleep Foundation. (2021). *Cómo tratar la somnolencia diurna excesiva*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org>

CAPITULO VIII.

ANEXOS

#7

Anexo #1



Noviembre del 2024
Universidad de El Salvador



Estimado/a Licenciado/a.

Es un honor dirigimos a usted en nuestra calidad de investigadores en la realización de nuestra investigación titulada: *“Diagnóstico sobre somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo en estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador”*. En el marco de esta investigación, hemos diseñado un instrumento para la recolección de datos, el cual consideramos será fundamental para obtener información precisa y relevante sobre el tema de estudio.

Dado su vasto conocimiento y experiencia en el campo de la investigación, así como su reconocimiento como experto en este ámbito, nos gustaría solicitarle su valiosa colaboración para revisar, realizar las observaciones pertinentes y posteriormente aprobar el instrumento diseñado. Su aprobación es esencial para asegurarnos de que el instrumento sea apropiado, ético y riguroso, garantizando la calidad y validez de los datos que se recopilarán en nuestra investigación.

Adjuntamos una copia del instrumento para su evaluación. Agradeceríamos mucho cualquier comentario, sugerencia o recomendación que considere pertinente, así como su autorización para proceder con la aplicación del mismo.

Agradecemos de antemano su tiempo y atención a nuestra solicitud, y quedamos a la espera de su respuesta.

Reciba un cordial saludo. Atentamente,

Leidy Grisselda Rivera Abrego

Saul Enrique Martell Arias

Estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología
Universidad de El Salvador.


Recibido

Otras observaciones:

No hay observaciones:

VALIDADO POR:

Nombre: Jose Ansel Melendez Sanchez

Firma: 

Fecha: 5/12/2024

2

Anexo # 2



Noviembre del 2024
Universidad de El Salvador



Estimado/a Licenciado/a.

Es un honor dirigirnos a usted en nuestra calidad de investigadores en la realización de nuestra investigación titulada: *“Diagnóstico sobre somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo en estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador”*. En el marco de esta investigación, hemos diseñado un instrumento para la recolección de datos, el cual consideramos será fundamental para obtener información precisa y relevante sobre el tema de estudio.

Dado su vasto conocimiento y experiencia en el campo de la investigación, así como su reconocimiento como experto en este ámbito, nos gustaría solicitarle su valiosa colaboración para revisar, realizar las observaciones pertinentes y posteriormente aprobar el instrumento diseñado. Su aprobación es esencial para asegurarnos de que el instrumento sea apropiado, ético y riguroso, garantizando la calidad y validez de los datos que se recopilarán en nuestra investigación.

Adjuntamos una copia del instrumento para su evaluación. Agradeceríamos mucho cualquier comentario, sugerencia o recomendación que considere pertinente, así como su autorización para proceder con la aplicación del mismo.

Agradecemos de antemano su tiempo y atención a nuestra solicitud, y quedamos a la espera de su respuesta.

Reciba un cordial saludo. Atentamente,

Leidy Grisselda Rivera Abrego

Saul Enrique Martell Arias

Estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología
Universidad de El Salvador.

Recibido

26/11/2024

#3

Anexo #3



Noviembre del 2024
Universidad de El Salvador



Estimado/a Licenciado/a.

Es un honor dirigirnos a usted en nuestra calidad de investigadores en la realización de nuestra investigación titulada: *“Diagnóstico sobre somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo en estudiantes que cursan la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador”*. En el marco de esta investigación, hemos diseñado un instrumento para la recolección de datos, el cual consideramos será fundamental para obtener información precisa y relevante sobre el tema de estudio.

Dado su vasto conocimiento y experiencia en el campo de la investigación, así como su reconocimiento como experto en este ámbito, nos gustaría solicitarle su valiosa colaboración para revisar, realizar las observaciones pertinentes y posteriormente aprobar el instrumento diseñado. Su aprobación es esencial para asegurarnos de que el instrumento sea apropiado, ético y riguroso, garantizando la calidad y validez de los datos que se recopilarán en nuestra investigación.

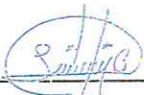
Adjuntamos una copia del instrumento para su evaluación. Agradeceríamos mucho cualquier comentario, sugerencia o recomendación que considere pertinente, así como su autorización para proceder con la aplicación del mismo.

Agradecemos de antemano su tiempo y atención a nuestra solicitud, y quedamos a la espera de su respuesta.

Reciba un cordial saludo. Atentamente,

Leidy Grisselda Rivera Abrego

Saul Enrique Martell Arias





Estudiantes egresados de la carrera de Licenciatura en Psicología
Universidad de El Salvador.

Recibido


26/11/24
11:50am

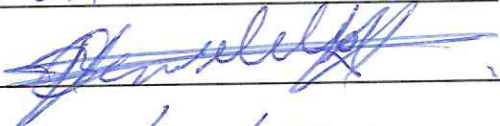
Otras observaciones:

Muy extenso se presenta el instructivo,
pero en términos generales está bueno.

No hay observaciones:

VALIDADO POR:

Nombre: Bartolo Attilio Costello A.

Firma: 

Fecha: 29/11/2024

ANEXO 4. Escala de Somnolencia de Epworth.

Indicaciones:

A continuación, se presentan una serie de situaciones, deberá responder ¿Con qué frecuencia se queda usted dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían. Marque con una X la puntuación que considere se acerca más a su situación, diferenciando de solo sentirse cansado.

Situaciones:	Sin posibilidad de adormecerse (0 puntos)	Ligera posibilidad de adormecerse (1 punto)	Posibilidad moderada de adormecerse (2 puntos)	Posibilidad alta de adormecerse (3 puntos)
1. Sentado y leyendo				
2. Viendo la televisión.				
3. Sentado inactivo en un lugar público.				
4. Tumbado por la tarde para descansar.				
5. Sentado y hablando con otra persona.				
6. Sentado tranquilamente después de una comida. (sin consumo de alcohol en la comida)				
7. Sentado en un coche, o detenido durante unos pocos minutos por un atasco.				
8. Sentado en un coche, o detenido durante pocos minutos por un atasco.				



ANEXO 5 INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Diagnóstico sobre somnolencia diurna y elaboración de un módulo autoformativo, en estudiantes que cursan la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador.

Items

1. **¿Con qué frecuencia sientes somnolencia durante el día?**
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
 2. **¿En qué momentos del día experimentas más somnolencia?**
(Selecciona las que sean necesarias)
 - Mañana
 - Tarde
 - Noche
 3. **¿Cuántas veces a la semana sientes somnolencia durante el día?**
 - Ninguna
 - 1-2 veces
 - 3-4 veces
 - 5 o más veces
 4. **Cuando experimentas somnolencia diurna durante el día ¿cuánto tiempo dura normalmente?**
 - Menos de 15 minutos
 - Entre 15 y 30 minutos
 - Mas de 1 hora
 - No experimento somnolencia diurna
 5. **¿Con qué frecuencia sientes que se te dificulta mantenerte despierto durante el día?**
-

-
- Nunca
 - Rara vez
 - Frecuentemente
 - A veces
-

6. ¿Cuántas horas aproximadamente duermes en promedio por noche?

- Menos de 4 horas
- 4-6 horas
- 6-8 horas
- Más de 8 horas

7. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- Nunca
- 1-2 veces a la semana
- 3-4 veces a la semana
- Todos los días

8. ¿Te sientes estresado por las cargas académicas o laborales?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

9. ¿Cuántas horas en promedio pasas frente a pantallas (computadora, teléfono, televisión) antes de dormir?

- Menos de 1 hora
- 1-2 horas
- 2-3 horas
- Más de 3 horas

10. ¿Has sido diagnosticado con alguna condición médica o psicológica que pueda afectar la aparición de somnolencia?

- Sí
- No

Si respondiste "Sí" en la pregunta anterior, ¿cuál es la condición?

11. ¿Cómo afecta la somnolencia diurna en tu rendimiento académico?

- No afecta
- Ligeramente afecta
- Moderadamente afecta
- Afecta significativamente

12. ¿Has experimentado problemas de salud debido a la somnolencia?

-
- Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

13. ¿Consideras que la somnolencia diurna afecta tus relaciones sociales?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

14. ¿Conoces estrategias para manejar la somnolencia diurna?

- Sí
- No

Si respondiste "Sí", ¿cuáles son esas estrategias?

15. ¿Utilizas alguna técnica de autocuidado para combatir la somnolencia?

- Sí
- No

Si respondiste "Sí", ¿cuáles son esas técnicas?

16. ¿Con qué frecuencia experimentas somnolencia durante tus clases?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

17. ¿Cuánto tiempo experimentas somnolencia durante una sesión de estudio?

- Menos de 30 minutos:
 - Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
-

-
- De 30 min a 60 min.
 - Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
 - Mas de una hora:
 - Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

18. ¿Con que frecuencia experimentas somnolencia durante las reuniones (ya sean laborales, académicas o sociales) que tienes durante el día?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

19. ¿En qué momento del día experimentas más somnolencia durante las reuniones?

- Por la mañana
- A medio día
- Por la tarde
- Por la noche
- No tengo un momento en específico
- Rara vez

20. ¿Con que frecuencia sientes somnolencia mientras realizas tareas académicas?

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

21. ¿Con que frecuencia la somnolencia afecta tu capacidad para concentrarte o realizar tareas académicas de manera efectiva?

- Nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Frecuentemente
 - Siempre
-

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



MODULO AUTOFORMATIVO.

Despierta tu Potencial: “El Arte de Controlar la Somnolencia para un mejor Aprendizaje”

PRESENTADO POR:

MARTELL ARIAS SAUL ENRIQUE

DUE: MA19049

RIVERA ABREGO LEIDY GRISELDA

DUE: RA18018

Ψ

Fecha: 23/06/2025

Asesor de tesis:

**LIC. DANIEL
EDGARDO MADRID.**



índice

I. PRESENTACIÓN DEL MÓDULO AUTOFORMATIVO.....	2
II. INTRODUCCIÓN.....	3
III. OBJETIVOS.....	5
IV. ORIENTACIONES DE USO.....	6
V. DESARROLLO DE LAS UNIDADES.....	7
UNIDAD #1: COMPRENDIENDO EL SUEÑO Y LA SOMNOLENCIA DIURNA.....	7
Contenido 1.1: La función del sueño en la salud integral y su relación con la somnolencia diurna.....	8
<i>Actividad 1. Dos verdades y una mentira</i>	8
<i>Actividad 2. Respondamos.....</i>	9
Contenido 1.2: Comprendiendo la somnolencia diurna.....	10
<i>Actividad 3. Identificando situaciones</i>	11
Contenido 1.3: Somnolencia diurna: de lo cotidiano a lo clínico.....	12
<i>Actividad 4. Sopa de letras</i>	14
AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD.....	15
UNIDAD #2: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SOMNOLENCIA DIURNA.....	16
Contenido 2.1: Factores fisiológicos y médicos que provocan somnolencia diurna.....	17
2.1.1 Factores fisiológicos y médicos que pueden favorecer la aparición de la somnolencia diurna.....	17
<i>Actividad 5. Crucigrama.....</i>	18
<i>Actividad 6. Palabras perdidas.....</i>	18
Contenido 2.2: Entorno y hábitos que favorecen la somnolencia.....	19
2.2.1 Factores ambientales y hábitos que favorecen la aparición de la somnolencia diurna.....	19
<i>Actividad 7. Detective de sueños.....</i>	20
Contenido 2.3 Pensamientos y emociones que afectan el descanso y la somnolencia	21
<i>Actividad 8. Creando historias.....</i>	21
Contenido 2.4 Señales físicas, cognitivas y conductuales de la somnolencia diurna.	22
<i>Actividad 9. Bitácora de mi mente y cuerpo</i>	23
Contenido 2.5 Consecuencias de la somnolencia diurna en el funcionamiento diario.....	25
AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD 2	26
UNIDAD #3: ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO AFRONTAMIENTO DESDE EL AUTOCUIDADO.....	27
Contenido 3.1 Conociendo sobre el autocuidado y su vínculo con la somnolencia diurna	28
<i>Actividad 10. Rueda del buen dormir: Tu mapa de energía nocturna.....</i>	30
Contenido 3.2 Aplicando los principios de higiene del sueño en la vida diaria.....	31
<i>Actividad 11. Rueda del buen dormir 2: Trazando nuevos hábitos de sueño</i>	32
Contenido 3.3 Estrategias de autorregulación emocional y cognitiva.....	34
<i>Actividad 12. Respiración 4-7-8 — “Mi Botón de Calma”.....</i>	35
EVALUACIÓN DE LA UNIDAD 3	36
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
VII. ANEXOS	38

I. PRESENTACIÓN DEL MÓDULO AUTOFORMATIVO.

Estimado/a usuario:

¡Bienvenido a tu espacio de aprendizaje sobre la somnolencia diurna!

Sabemos que, como estudiante, mantenerte alerta y concentrado/a durante el día puede ser un desafío. Este módulo autoformativo está diseñado pensando en ti: para ayudarte a comprender mejor la somnolencia diurna, identificar sus causas y aprender estrategias efectivas para gestionarla.

A lo largo de este módulo, encontrarás información clara y accesible, basada en evidencia científica, que te permitirá:

- Reconocer los signos de la somnolencia diurna: aprende a identificar cuándo el cansancio afecta tu rendimiento.
- Comprender sus causas: explora los factores que pueden contribuir a la somnolencia durante el día.
- Aplicar estrategias prácticas: descubre hábitos y técnicas que puedes incorporar en tu rutina diaria para mejorar tu energía y concentración.

Cada unidad del módulo incluye actividades interactivas y evaluaciones diseñadas para reforzar tu aprendizaje. Te invitamos a tomarte el tiempo necesario para completar cada sección y reflexionar sobre cómo aplicar lo aprendido en tu vida diaria. Recuerda que el ritmo de aprendizaje depende de tu interés y dedicación.

Este recurso está disponible para ti en cualquier momento y lugar, adaptándose a tus necesidades y horarios. Aprovecha esta oportunidad para mejorar tu bienestar y rendimiento académico.



¡Comencemos juntos este camino hacia una mayor alerta y bienestar!

II. INTRODUCCIÓN.

Si alguna vez te has sentido con sueño durante el día, incluso después de dormir, o has notado que te cuesta mantenerte alerta en actividades cotidianas, este espacio es para ti. La somnolencia diurna no es solo una molestia pasajera; puede afectar tu rendimiento académico, tu bienestar y tu salud en general.

Este módulo está diseñado para ayudarte a comprender mejor qué es la somnolencia diurna, por qué ocurre y cómo puedes manejarla. A través de información clara y actividades prácticas, aprenderás a identificar sus causas, reconocer sus síntomas y diferenciarla del cansancio normal. También exploraremos cómo la higiene del sueño puede ser una herramienta clave para mejorar tu calidad de vida.

Recuerda que este es un recurso autoformativo, lo que significa que puedes avanzar a tu propio ritmo. Te recomiendo leer cada sección con atención, realizar las actividades propuestas y completar las evaluaciones al final de cada unidad. Esto te permitirá medir tu progreso y reforzar lo aprendido.

A continuación, encontraras los objetivos del módulo autoformativo, un apartado que te indicara las orientaciones de uso de los diferentes iconos, tres unidades, en la Primera Unidad, conocerás sobre el sueño y la somnolencia diurna, la función del sueño en la salud y su relación con la somnolencia, qué es y en qué consiste la misma, cómo saber diferenciarla de otras situaciones o problemáticas etc, en la Unidad dos podrás aprender sobre los factores que influyen en la somnolencia diurna, fisiológicos, médicos, el entorno y los hábitos que favorecen

la somnolencia y conocerás algunos pensamientos y emociones que afectan el descanso y generan somnolencia diurna, En la tercera unidad enfocada a las estrategias de autocuidado, en ella encontraras información sobre el autocuidado y su vínculo con la somnolencia diurna, principios de higiene del sueño en la vida diaria, estrategias de autorregulación emocional y cognitiva, en cada una de las actividades y sesiones encontraras actividades que deberás completar en contenido, tomate tu tiempo. Cada unidad tiene una evaluación al final, deberás contestar a cada una de ellas.

Al final del módulo, tendrás una comprensión más profunda sobre la somnolencia diurna y cómo abordarla de manera efectiva. Estoy aquí para acompañarte en este proceso de aprendizaje, así que, si en algún momento tienes dudas o necesitas más información, no dudes en continuar investigando y aprendiendo.

¡Adelante, y que este módulo sea un paso hacia un día más activo y saludable!

III. OBJETIVOS.



➤ **Objetivo General:**

- Fomentar el aprendizaje significativo sobre la somnolencia diurna, su identificación y manejo, con el propósito de fortalecer el bienestar personal, la autorregulación y la salud del sueño en estudiantes de la licenciatura en psicología de la Universidad de El Salvador.

➤ **Objetivos Específicos:**

- Conocer los fundamentos del sueño y de la somnolencia diurna, así como su impacto en el bienestar y rendimiento académico.
- Identificar los principales factores fisiológicos, ambientales, emocionales y conductuales que contribuyen a la somnolencia diurna.
- Reconocer las señales físicas, cognitivas y funcionales de la somnolencia, y sus consecuencias en la vida diaria.
- Adquirir estrategias de autocuidado, higiene del sueño y autorregulación para prevenir y afrontar la somnolencia diurna.



IV. ORIENTACIONES DE USO.

Conozcamos un poco sobre la plataforma: Encontraremos una serie de iconos que nos permitirán desplegar modalidades de contenidos que nos ayudarán en nuestra formación.



Este icono nos permitirá visualizar el contenido de todo el sitio.



Estos iconos indican que podrás visualizar videos o documentos dirigiéndote y seleccionando el link que corresponde.



Este icono representa que debes Leer la información que se te presente.



Este icono te indica que te has encontrado con material de apoyo que ayudará a complementar tus conocimientos.



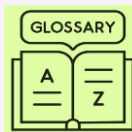
Este icono representa que te has encontrado con una actividad en la que deberás **ESCRIBIR**.



Este icono significa que te has encontrado con juegos y actividades para desarrollar.



Al encontrar estos íconos, podrás visualizar un dato curioso o de interés sobre el tema en particular que se está abordando.



Este icono representa que has encontrado palabras de las que posiblemente no conozcas su significado, por lo que podrás buscarlo en un glosario preparado para ti.



Evaluación de la Unidad. Debes estar atento, pues este icono indica que finalizaste la Unidad, y deberás realizar una evaluación relacionada con los aprendizajes obtenidos.



Este icono representa que has completado una Unidad por lo que puedes tomar un descanso y seguir con la siguiente cuando te encuentres preparado.

V. DESARROLLO DE LAS UNIDADES.



UNIDAD #1: COMPRENDIENDO EL SUEÑO Y LA SOMNOLENCIA DIURNA.

Objetivo de unidad.

Conocer los fundamentos del sueño y de la somnolencia diurna, así como su impacto en el bienestar y rendimiento académico.

Competencias:

- Comprender el papel del sueño en la regulación física, mental y emocional del organismo
- Diferenciar entre sueño saludable y somnolencia diurna como indicador de alteración
- Identificar factores normales y patológicos vinculados a la somnolencia
- Reconocer la importancia del sueño como elemento clave del bienestar académico y personal.



Estas por iniciar el contenido de la Unidad, te invito a estar muy atento y a tomar los apuntes necesarios.

Contenido 1.1: La función del sueño en la salud integral y su relación con la somnolencia diurna.



Sabias que... El sueño resulta ser un proceso biológico fundamental ya que se encuentra involucrado en funciones vitales de nuestro organismo, tales como la consolidación de la memoria, la regulación emocional, la reparación celular y el equilibrio inmunológico.

Dato. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche, y el sueño es tan importante como la dieta y el ejercicio.

Pongamos en práctica lo aprendido por medio de una actividad.



Actividad 1. Dos verdades y una mentira.



Te invitamos a ver el siguiente video para que profundicemos sobre el tema y completemos la siguiente actividad (da clic sobre el video para reproducir)

A continuación, encontraras tres descripciones, deberás identificar de entre las tres cuál es **una mentira** y cuáles son las otras **dos verdades** (ver video antes de completar)



DESCRIPCIONES	V	F
<i>El efecto inmediato de privarse del sueño es la somnolencia diurna.</i>		
<i>Entre los factores de riesgos más comunes se encuentra: nunca tener tiempo para divertirse.</i>		
<i>Para mejorar el sueño debes ver redes sociales antes de acostarse</i>		



Tal vez no lo sabías, pero... Cuando el sueño se ve alterado en calidad, duración o continuidad, nuestro organismo no logra recuperarse adecuadamente. Esta situación, resulta ser de las principales causas de la somnolencia diurna; un estado caracterizado por una necesidad excesiva de dormir o por una marcada disminución del nivel de alerta durante el día.

Algo nuevo por aprender es que... La somnolencia diurna, además de ser una tendencia a quedarse dormido durante el día, puede provocar síntomas como fatiga mental, dificultad para concentrarse, disminución del rendimiento académico, cambios en el estado de ánimo y conductas de evitación o desmotivación. Aunque a veces se percibe como "normal", la somnolencia persistente puede ser un indicador de un problema subyacente relacionado con el descanso.



Entender la función restauradora del sueño te va a permitir identificar que ocurre en ti cuando esta función no se cumple y como ello impacta directamente nuestra energía y rendimiento diurno en nuestro día a día.

Actividad 2. Respondamos: Esta es una tarea para ti...

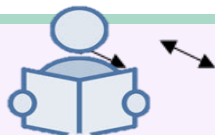
Durante tres días consecutivos deberás responder (no necesitas anotar, basta con que analices tus respuestas).

1. ¿Cuántas horas dormiste la noche anterior?
2. ¿Como te sentiste al despertar?
3. ¿Presentaste somnolencia diurna? Si fue así, ¿cómo te sentiste? y ¿Como afecto tu nivel de energía o rendimiento académico?



Llego el momento de reflexionar: ¡Estas listo!

1. ¿Qué relación notas entre la cantidad/calidad de sueño y tus niveles de somnolencia diurna?
2. ¿Hay patrones que se repiten?



Contenido 1.2: Comprendiendo la somnolencia diurna.

Tal vez no lo sepas, pero... La somnolencia diurna es un estado de alerta reducida que provoca una necesidad excesiva de dormir durante el día, incluso en momentos que requieren actividad. Es importante que no la confundas con el cansancio o la fatiga comunes; la somnolencia implica una tendencia involuntaria a quedarse dormido o experimentar lapsos de dificultad para mantener la atención. **Ahora que has aprendido un poco más sobre la somnolencia, ya sabes cómo se diferencia del cansancio o fatiga.**

Sabías que... La somnolencia diurna excesiva imposibilita mantenerse despierto durante el día.

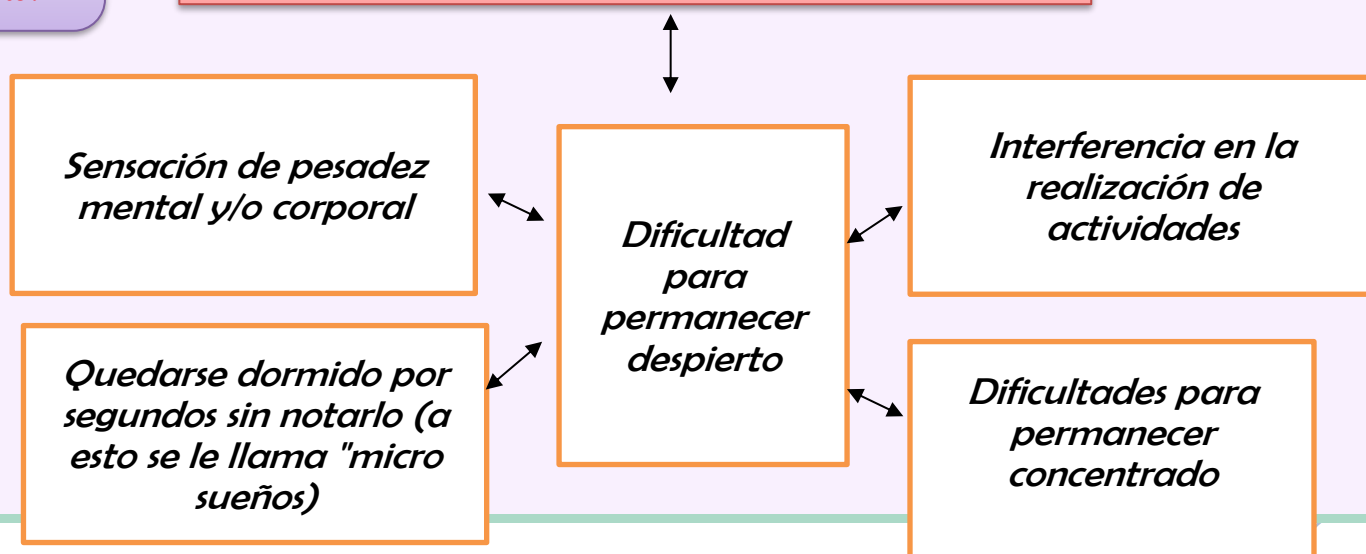


DATO interesante. Aunque es más común en adolescentes y adultos jóvenes la somnolencia diurna puede afectar a personas de todas las edades.



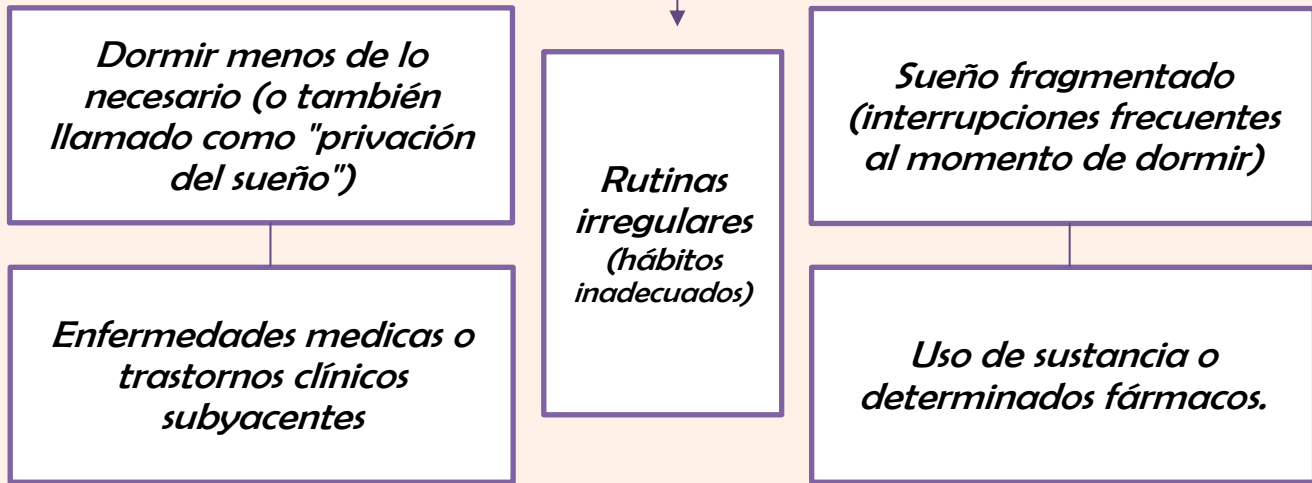
Es momento de contarte cómo se manifiesta... ¿estás listo?

La somnolencia diurna se manifiesta de la siguiente manera:



Es hora de aprender
cuáles causas
pueden originarla...
¡Vamos!

¿Cuáles pueden ser las causas de origen de la somnolencia diurna?



Pongamos en práctica lo aprendido hasta el momento por medio de una actividad. ¡Espero estemos listos!

Actividad 3. Identificando situaciones



Muy bien, es tu turno de Identificar y registrar al menos tres situaciones personales en las que hayas presentado somnolencia diurna...

Te doy un ejemplo:

N	SITUACIÓN:	POSIBLE CAUSA IDENTIFICADA:
1	Me dormí mientras me encontraba en clases	No dormí lo suficiente la noche anterior

Muy bien... Ahora es tu turno:

N	SITUACIÓN:	POSIBLE CAUSA IDENTIFICADA:
1		
2		
3		



Contenido 1.3: Somnolencia diurna: de lo cotidiano a lo clínico.

Sabes... Distinguir entre somnolencia diurna y el cansancio transitorio (como respuesta natural ante determinados estímulos) puede parecer complicado porque ambos comparten similitudes. Sin embargo, hay diferencias claves que derivan en su origen, intensidad y efectos.

Acompáñame a conocer algunos de ellos...

Veamos:

Somnolencia diurna:

Estos síntomas incluyen:

- Deseo intenso y/o involuntario de dormir durante el día
- Dificultad para mantenerse despierto en actividades cotidianas
- Fatiga persistente
- Interferencia en el funcionamiento diario (afectación en el desempeño de actividades)
- Se relaciona con trastornos del sueño, malos hábitos de sueño o enfermedades medicas subyacentes
-
-

La privación del sueño puede empeorar la somnolencia.



No olvides recordar que...

La falta de sueño puede empeorar la somnolencia diurna y crear un ciclo vicioso de falta de sueño y somnolencia.

Cansancio transitorio:

- Sensación de agotamiento físico o mental que ocurre posterior a una jornada intensa o esfuerzo prolongado
- Por lo general, mejora con el descanso (como una siesta breve)
- Resulta pasajero
- No necesariamente implica necesidad de dormir, sino también necesidad de reposo.

Sabes... la somnolencia diurna no es sólo estar un poco cansado. Se trata de una necesidad de dormir constante que afecta tu atención, memoria y desempeño. Ni siquiera las siestas la eliminan por completo.

A continuación, encontrarás cinco elementos clave para diferenciar la somnolencia diurna del cansancio pasajero. Conozcamos un poco más sobre ello.



ASPECTOS	SOMNOLENCIA DIURNA
Necesidad de dormir	Alta incluso en momentos inapropiados
Frecuencia	Frecuencia diaria o casi diaria
Respuesta al descanso	No mejora completamente con siestas
Impacto funcional	Afecta la atención, la memoria y el desempeño
Causa principal	Trastornos clínicos, enfermedades médicas, hábitos inadecuados

Llego el momento de relajarnos un poco y al mismo tiempo practicar nuestra atención y concentración... Pongamos en práctica nuestros conocimientos por medio de una actividad.

Actividad 4. Sopa de letras (encuentra las palabras ocultas en la sopa de letra)

- ¡Estás listo! Dispones de 3 minutos para encontrar las 7 palabras ocultas. Comencemos...

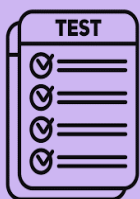
Búsqueda de Palabras: Sopas de Letras											
E	I	U	E	P	R	E	R	V	U	T	O
I	N	I	J	D	U	K	U	O	J	A	T
C	U	F	E	E	Q	D	V	Z	I	A	N
A	O	J	E	Z	I	L	E	C	Q	Y	E
N	X	S	S	R	G	U	N	P	E	A	I
S	A	U	O	N	M	E	T	D	D	I	M
A	I	N	T	T	L	E	O	O	X	L	A
N	U	O	O	O	I	R	D	O	M	D	T
C	F	O	N	L	M	B	E	A	B	V	O
I	O	M	M	I	N	Y	A	A	D	K	G
O	O	Z	R	U	J	I	C	H	O	E	A
S	Z	M	T	F	U	O	Ñ	E	U	S	S

AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD.



Hemos avanzado mucho, te felicitó. Antes de finalizar las actividades de la Unidad N°1, es importante que responda la siguiente evaluación.

Nota: Antes de dar respuesta a la evaluación de la Unidad, tenga en cuenta que la nota mínima de aprobación es de 6.00.



EVALUACIÓN DE LA UNIDAD:

Ahora, contesta las siguientes preguntas con los conocimientos que adquiriste en la unidad. Vamos a iniciar...

1. En tres palabras describe ¿qué es la Somnolencia diurna?

2. ¿Qué síntomas pueden encontrarse presentes en la somnolencia diurna?

3. Describa tres causas que pueden generar la somnolencia diurna.

1. _____,
2. _____, 3. _____

4. Para ti, ¿qué fue lo más significativo que aprendiste en esta unidad?



Has culminado con la Unidad N° 1, valoro mucho el esfuerzo y la concentración que has dedicado al modulo. Es tiempo de tomarte un descanso de unos minutos antes de comenzar la siguiente.

UNIDAD N. 2: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SOMNOLENCIA DIURNA



Objetivo de unidad:

- Identificar los principales factores fisiológicos, ambientales, emocionales y conductuales que contribuyen a la somnolencia diurna.
- Reconocer las señales físicas, cognitivas y funcionales de la somnolencia, y sus consecuencias en la vida diaria.

Competencias:

- Reconocer como ciertos procesos fisiológicos y médicos afectan en la aparición de somnolencia diurna
- Analizar el impacto de variables ambientales y de hábitos de sueño
- Comprender el rol de los factores emocionales y cognitivos en la calidad del descanso
- Desarrollar conciencia personal sobre los factores que interfieren con un sueño reparador



Contenido 2.1: Factores fisiológicos y médicos que provocan somnolencia diurna.

Es hora de aprender algo nuevo--- Sabias que... La somnolencia diurna no depende únicamente de la cantidad y calidad de sueño, sino que muchas veces también de cómo responde nuestro cuerpo al sueño, es decir, existen factores fisiológicos y condiciones medicas que pueden alterar este proceso y propiciar la aparición de somnolencia, incluso cuando aparentemente se ha “dormido suficiente”.

Es momento de aprender sobre algunos de los factores que la provocan... Espero estes listo. Comencemos...

2.1.1 Factores fisiológicos y médicos que pueden favorecer la aparición de somnolencia diurna:

- **Trastornos del sueño:** apnea obstructiva del sueño, insomnio, parasomnias, trastornos del ritmo circadiano del sueño)



- **Desequilibrios hormonales:** melatonina baja, niveles bajos o elevados de cortisol, niveles altos de insulina, niveles bajos en hormonas tiroideas (T3 y T4).

- **Enfermedades crónicas y trastornos psicológicos:** insuficiencia renal crónica, fibromialgia, alteraciones en el estado de ánimo (como depresión mayor), enfermedades autoinmunes.



- **Fármacos con efectos sedantes:** antihistamínicos, ansiolíticos, antidepressivos, antiepilépticos.

No olvides que cuando la somnolencia diurna es consecuencia de una causa subyacente como las anteriormente mencionadas, su control efectivo requiere abordar directamente dicha causa. De no tratarse adecuadamente, la somnolencia puede volverse persistente e incapacitante, afectando de manera significativa el desempeño académico, el equilibrio emocional y la vida social de la persona.



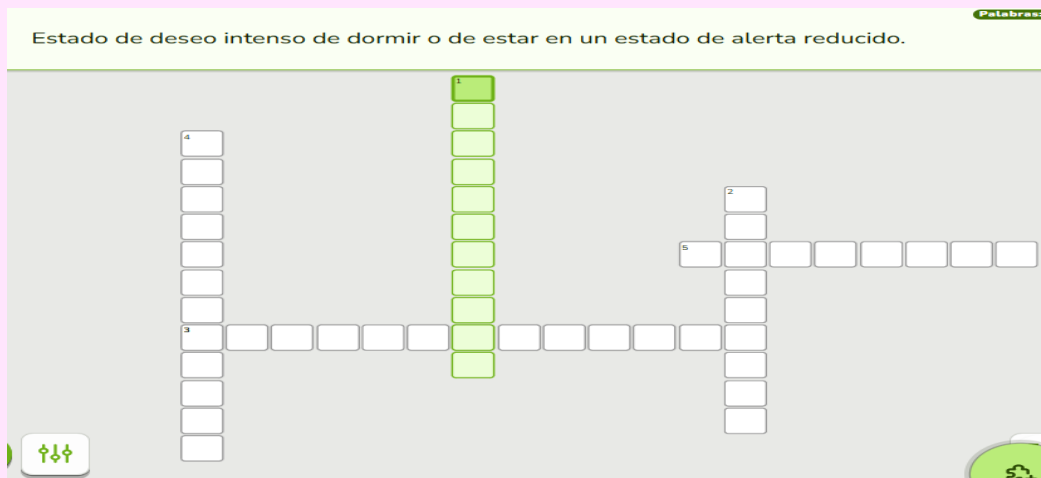
Actividad 5. Crucigrama.



Te has topado con un crucigrama, para poder resolverlo debes usar las pistas. Toca en una palabra y escribe la respuesta.

- Factores fisiológicos y médicos que afectan la somnolencia

Debes tocar en la palabra para que se muestre una pista y escribas la palabra que corresponde, así:



Actividad 6. Palabras perdidas

NOTA.ACTIVIDADES ELABORADAS POR LOS INVESTIGADORES.

Ahora, es turno de completar las palabras que faltan... No dudo que con lo inteligente que eres no será nada difícil completar... ¡Estas listo!

sesonrial somnolencia emocional sueño
incapacitante dormir causa

Cuando la somnolencia diurna es consecuencia de una subyacente, su control efectivo requiere abordar directamente dicha causa. De no tratarse adecuadamente, la puede volverse persistente e , afectando de manera significativa el desempeño académico, el equilibrio y la vida social de la persona

Contenido 2.2: Entorno y hábitos que favorecen la somnolencia.



Hemos avanzado mucho, no olvides tomar breves descansos...

¡Muy bien!, continuemos, te cuento, ¿sabías que el entorno donde dormimos y nuestros hábitos antes de acostarnos afectan directamente la calidad del descanso! Muchas veces, la somnolencia diurna se genera no por dormir poco, sino por dormir mal. Conozcamos un poco sobre algunos factores y hábitos que favorecen la aparición de la misma.

2.2.1 Factores ambientales y hábitos que favorecen la aparición de somnolencia diurna:

- *Ruido*
- *Exposición a luz artificial*
- *Temperatura inadecuada*
- *Ambientes desorganizados o incómodos*
- *Consumo excesivo de cafeína o estimulantes*
- *horarios de sueño irregulares*
- *Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir*
- *comidas abundantes y tardías*
- *sedentarismo*



Actividad 7. ¡Detective del Sueño!



Te invitamos a ver el siguiente video para que profundicemos sobre el tema y completemos la siguiente actividad (da clic sobre el video para reproducir)

(ver video antes de completar)







Objetivo: Identificar y reflexionar sobre los hábitos nocturnos que afectan negativamente el sueño,


Instrucciones:

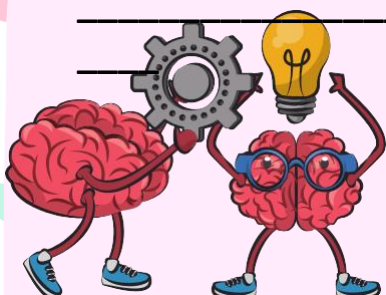
1. **Mira el video completo** con atención.
2. **Imagina que eres un detective del sueño.**
3. Tu misión es identificar **3 hábitos culpables** que “roban el sueño” según el video.
4. En una hoja o tarjeta, responde las siguientes preguntas:



“Ficha de Investigación Nocturna”:

-  **Sospechoso #1 (Mal hábito):** _____
-  **Sospechoso #2 (Mal hábito):** _____
-  **Sospechoso #3 (Mal hábito):** _____
-  **Prueba del delito:** ¿Cómo afecta estos hábitos a tu sueño?

 **Plan de acción:** ¿Qué podrías hacer para evitar o mejorar esos hábitos?






Contenido 2.3 Pensamientos y emociones que afectan el descanso y la somnolencia.

¿Te ha pasado que, aunque creas haber dormido bien, sigues con la mente encendida al acostarte? Eso le sucede a muchas personas. Si te acuestas con pensamientos, preocupaciones o emociones sin resolver, tu mente no logra "apagarse". Esto dificulta conciliar y mantener el sueño, y, como resultado, tu descanso no recupera lo suficiente.

Al despertar, es probable que sientas fatiga o somnolencia durante el día, lo que afecta tu concentración, estado de ánimo y desempeño. Esta es la "somnolencia diurna" y no se trata solo de sentirse cansado; es producto de una mala desconexión mental y un sueño poco reparador.

Además... ¿Sabías que nuestras emociones pueden influir en la calidad del sueño? Emociones intensas elevan el cortisol, una hormona que mantiene el cuerpo en alerta. Si sientes enojo, ansiedad o estrés justo antes de dormir, tu organismo se prepara como si tuviera que estar despierto, y esto **no permite entrar en un sueño profundo**.

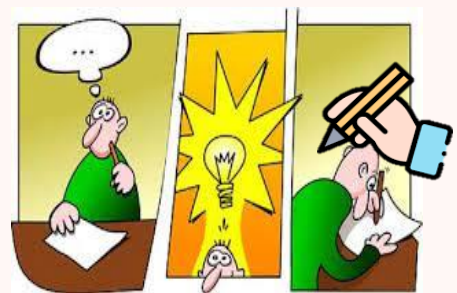
-  **DATO:** Dormir sin alcanzar una fase de descanso real genera somnolencia diurna, cansancio constante, irritabilidad, desconcentración y una mayor sensibilidad emocional.

Continuemos aprendiendo sobre la somnolencia, esta vez traemos para ti una actividad en la que tendrás que tener muchas ideas creativas para una historia.

Actividad 8. Creando historias.

- Es un buen día para contar una historia.

Ahora deberás crear o contar una historia donde se presente una persona con somnolencia diurna y los diferentes síntomas, causas, factores que presenta.



Contenido 2.4 Señales físicas, cognitivas y conductuales de la somnolencia diurna.



La somnolencia diurna puede parecer inofensiva al principio, pero cuando es persistente, afecta poco a poco nuestra vida diaria. Por eso es clave aprender a reconocer sus señales, que a veces pasan desapercibidas. Hemos recabado información de diferentes autores, para poder traer hasta ti las principales señales. **Veámoslas a continuación:**

Señales físicas, cognitivas y conductuales de la somnolencia diurna.	
Señales físicas:	<ul style="list-style-type: none"> - Bostezos frecuentes - sensación de pesadez corporal - ojos rojos o llorosos - fatiga - movimiento corporal lento 
Señales cognitivas:	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad para mantener atención y concentración - desorientación - lapsos de desconexión - lentitud en el procesamiento de ideas - dificultades de memoria
Señales conductuales:	<ul style="list-style-type: none"> - Lapsos de micro sueño durante actividades ("cabeceo") - evitación de ciertas actividades - cambios en la expresión corporal - irritabilidad, apatía o retraimiento
Señales funcionales o contextuales:	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo rendimiento académico o laboral - baja participación en clases, reuniones o conversaciones - dificultades para mantener rutinas diarias con eficacia

No olvides que... Es importante prestar atención y aprender a identificar dichas señales, que muchas veces muchas veces se perciben como “distracción”, “aburrimiento” o “poca motivación”, cuando en realidad podrían ser síntomas claros de somnolencia diurna. Las señales aparecen como manifestación inmediata de la somnolencia diurna.

Actividad 9. Bitácora de mi Mente y Cuerpo.



Propósito:

Convertirte en un explorador de ti mismo, hemos diseñado una actividad que seguro te gustara, el propósito es que debes observar cómo reacciona tu cuerpo, mente y comportamiento a lo largo del día para descubrir patrones ocultos que podrían estar afectando tu bienestar y desempeño. **Iniciemos...**

📅 Fase 1: Diario del Explorador Interno (3 días)

Durante tres días seguidos, lleva un registro como si fueras un científico investigando tu propio funcionamiento. Hazlo en una libreta especial, notas del celular o plantilla digital.




Cada vez que notes algo relevante, responde:

🔍 ¿Qué señales noté en mí?

(Físicas: cansancio, dolor de cabeza... Cognitivas: distracción, pensamientos repetitivos... Conductuales: evitar tareas, irritabilidad... Funcionales: bajo rendimiento, errores frecuentes...)

🕒 ¿En qué momento del día ocurrió?


(Mañana, tarde, noche, antes o después de cierta actividad...)


 ¿Qué estaba haciendo justo antes o durante ese momento?

(Estudiando, en una reunión, revisando redes, sin hacer nada, etc.)

Fase 2: Mapa de Conclusiones - “Lo que descubrí de mí”

Después de los tres días, realiza una **síntesis reflexiva** respondiendo estas preguntas como si estuvieras redactando el informe de un detective o un diario personal:

 ¿Hay señales que se repiten? ¿Cuáles son los patrones más comunes?

 ¿Qué tipo de señales aparecen más en mí: físicas, mentales, emocionales o funcionales?

 ¿Cómo influyen estas señales en mi día a día académico, laboral o social?

 ¿Qué pequeños cambios podría hacer para sentirme y rendir mejor?

¡Felicidades por culminar esta actividad!

Esperamos que al explorar tu cuerpo, mente y comportamiento hayas descubierto valiosas señales sobre ti mismo. Cada pequeño hallazgo es un paso hacia un mejor bienestar y desempeño. ¡Que lo aprendido te acompañe y te impulse cada día!



Contenido 2.5 Consecuencias de la somnolencia diurna en el funcionamiento diario.

Espero que siempre tengas presente que cuando la somnolencia diurna no se reconoce ni se aborda a tiempo, podría comenzar a afectar seriamente tu desempeño académico y tu bienestar personal. Por eso es vital estar atentos desde el inicio, antes de que sus impactos se vuelvan más difíciles de revertir.

La somnolencia diurna puede parecer algo pasajero, pero afecta nuestra salud, concentración y seguridad. Conocer sus consecuencias es clave para prevenir riesgos. Hemos recabado información de diferentes autores, para poder traer hasta ti las principales señales. **Veámoslas a continuación:**

CONSECUENCIAS DE LA SOMNOLENCIA DIURNA

Consecuencias académicas:	<ul style="list-style-type: none">- disminución del rendimiento en clases- dificultades para memorizar o comprender contenido- bajas calificaciones- bajo desempeño en tareas o evaluaciones
Consecuencias emocionales:	<ul style="list-style-type: none">- aumento de la frustración personal- disminución en la motivación- sensación persistente de desanimo- cambios de humor frecuentes
Consecuencias funcionales:	<ul style="list-style-type: none">- mayor propensión a cometer errores- desorganización general- accidentes derivados de lentitud física o torpeza motora- disminución del autocuidado- disminución de la productividad diaria- aislamiento



NOTA. CUADRO INFORMATIVO ELABORADO POR LOS INVESTIGADORES.

¡Felicidades por haber completado la Unidad N°2! Has avanzado mucho en el aprendizaje y estás más cerca de conocer las herramientas para manejar la somnolencia y mejorar tu concentración.



Para finalizar las actividades de la Unidad N°2, es importante que responda la siguiente evaluación, esto nos ayudara para conocer cuánto has aprendido. **Iniciemos...**

Nota: Antes de dar respuesta a la evaluación de la Unidad, tenga en cuenta que la nota mínima de aprobación es de 6.00.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD 2:

Contesta las siguientes preguntas con los conocimientos que adquiriste en la unidad.

1. Con tus palabras, describe ¿cuáles son los hábitos que favorecen la presencia de la somnolencia diurna?

2. Escribe un ejemplo de dos factores fisiológicos y médicos que pueden favorecer la aparición de somnolencia diurna

3. Escribe tres pensamientos y emociones que afectan el descanso y la somnolencia.

4. Escribe un ejemplo de las diferentes Señales que evidencian la de la somnolencia diurna

Físicas: _____

Cognitivas: _____

Conductuales: _____

5. Ahora que aprendiste sobre las consecuencias de la somnolencia diurna, describe una y cómo esta ha interferido en tu día a día.



UNIDAD #3: Estrategias de autocuidado afrontamiento desde el autocuidado.

Objetivo de unidad.

Adquirir estrategias de autocuidado, higiene del sueño y autorregulación para prevenir y afrontar la somnolencia diurna

Competencias:

- Comprender la relación entre el autocuidado personal y la regulación del descanso como medida preventiva ante la somnolencia diurna.
- Aplicar principios de higiene del sueño en la organización de rutinas nocturnas saludables.
- Utilizar estrategias de autorregulación emocional y cognitiva como recursos para facilitar el inicio y mantenimiento del sueño.



Contenido 3.1 Conociendo sobre el autocuidado y su vínculo con la somnolencia diurna



SABES... Ahora que ya conoces más información sobre la somnolencia diurna, es importante que conozcamos un poco sobre cómo prevenirla o evitar que siga presente en nuestras vidas”

El autocuidado es todo aquel conjunto de decisiones y acciones que una persona puede realizar de forma consciente y voluntaria de mantener y mejorar su salud física, mental y emocional. Se trata de una práctica de responsabilidad personal que tiene efectos directos sobre el bienestar y el funcionamiento diario.

EN REALIDAD

Desde el enfoque de la salud mental, el autocuidado influye directamente en la calidad del sueño, ya que incluye aspectos como:



- *organización de tiempo y prioridades*
- *calidad del entorno de descanso*
- *manejo de estrés*
- *actividad física*
- *alimentación saludable*
- *rutinas de sueño regulares*

¿Sabías que cuando no nos cuidamos bien, nuestro cuerpo y mente se cansan y acumulan estrés? Esto afecta nuestro sueño, y si no descansamos bien, es normal sentir somnolencia durante el día.

Muchas veces, esto pasa porque llevamos un ritmo de vida sin pausas ni hábitos saludables que nos ayuden a dormir mejor. ¿Te ha pasado?

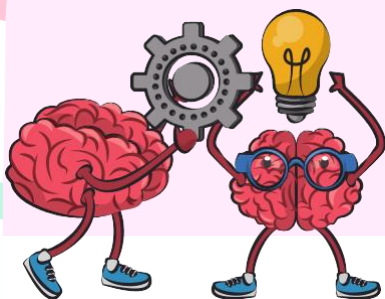
¿Qué relación hay entre la somnolencia diurna y el autocuidado?

El autocuidado resulta ser un factor protector frente a la somnolencia, ya que promueve un estilo de vida que favorece el descanso, la recuperación física y el bienestar mental:

- Si no se gestiona el estrés o las emociones, la mente no permite que sea fácil conciliar el sueño+
- Si no comes bien o saltas comidas, tu nivel de energía disminuye y tu cuerpo responde con somnolencia.
- Si no respetas horarios, tu ciclo de sueño se altera, y tu alerta disminuye durante el día.
- Si no haces pausas activas o descansos mentales, acumulas fatiga, lo que reduce tu rendimiento.



RECUERDA QUE: *la somnolencia diurna NO se presenta igual para cada persona.*



Actividad 10. Rueda del Buen Dormir: Tu Mapa de Energía Nocturna

Ahora vamos a realizar una actividad muy especial llamada

“Rueda del Buen Dormir: Tu Mapa de Energía Nocturna”. Esta dinámica te ayudará a visualizar y reflexionar sobre cuatro áreas clave que afectan la calidad de tu sueño y tu bienestar general: alimentación, manejo emocional, organización del tiempo y ambiente de descanso.



Instrucciones:

1. Crea tu “Rueda del Buen Dormir”

Dibuja un círculo grande y divídelo en 4 secciones como si fuera una pizza. Cada porción representará una zona clave de tu bienestar:

- 🍎 Alimentación
- 🧠 Manejo emocional
- 🕒 Organización del tiempo
- 🛏 Ambiente de descanso

2. Hazlo visual y expresivo

En lugar de solo escribir, **usa íconos, emojis, dibujos, frases o colores** que representen tus hábitos actuales en cada área.

Usa:

- Verde 🟢 para hábitos que consideras positivos.
- Rojo 🔴 para los que pueden estar afectando tu sueño.
- Azul 🔵 para hábitos neutros o que estás empezando a cambiar.

3. Conecta los puntos

Al lado o debajo del círculo, responde estas preguntas en forma breve, tipo diario:

- *¿Qué sección tiene más prácticas negativas?*
- *¿Cuál influye más en tu descanso? ¿Por qué?*
- *¿Qué sección te gustaría fortalecer y cómo podrías empezar?*



Contenido 3.2 Aplicando los principios de higiene del sueño en la vida diaria

Te cuento que la higiene del sueño es una práctica de autocuidado que hace referencia al conjunto de hábitos, condiciones y comportamientos que favorecen un sueño de calidad. **No se trata solo de dormir más horas, sino de garantizar condiciones que permitan un descanso profundo, continuo y restaurador.** Es importante que no olvides que una mala higiene del sueño altera los ciclos de sueño-vigilia, fragmenta el descanso nocturno y contribuye a la aparición de somnolencia diurna, afectando directamente el rendimiento físico, mental y emocional. Para descansar bien, no basta solo con dormir muchas horas; también es clave cómo preparamos nuestro cuerpo y mente para el sueño.

Ahora, vamos a responder juntos a esta pregunta: ¿qué implica tener una buena higiene del sueño? Reflexionaremos sobre los hábitos y prácticas que nos ayudan a lograr un descanso reparador y saludable.

¿Qué implica una buena higiene del sueño?



¿Por qué la higiene del sueño es clave para afrontar la somnolencia diurna?

Pensar en esto nos ayudará a comprender mejor cómo mejorar nuestros hábitos

Porqué la higiene del sueño es una estrategia de prevención, y su aplicación constante garantiza la disminución significativa la somnolencia durante el día.

*Dormir en condiciones adecuadas permite que el cuerpo y la mente transiten de manera natural por las distintas etapas del sueño, favoreciendo un descanso profundo y continuo; esto facilita una recuperación física y mental, además un entorno adecuado para el descanso contribuye a mejorar la atención, estabilizar el estado de ánimo y mantener niveles adecuados de rendimiento durante el día. **Así que no lo olvides...**, cuidar las condiciones en las que se duerme es esencial para prevenir la somnolencia diurna y promover el bienestar general.*



Actividad 11 Rueda del Buen Dormir 2: Trazando nuevos hábitos de sueño

En esta actividad, crearás tu Rueda del Buen Dormir para identificar qué hábitos de sueño practicas y cuáles puedes mejorar. Así podrás descubrir qué cambios hacer para descansar mejor y reducir la somnolencia durante el día.







¡Vamos a empezar!

Instrucciones:




Descarga o dibuja una hoja con la silueta de una cama en el centro y 7 íconos alrededor (uno por cada hábito saludable del sueño que se menciona).

Puedes usar este esquema como ejemplo:

1. Establecer horarios:

-  Evitar pantallas
-  Cena ligera y anticipada
-  Ambiente propicio
-  Evitar estimulantes
-  Solo usar la cama para dormir
-  Rutina de relajación

2. Colorea cada ícono según cómo se relaciona con tu rutina actual:

-  Verde: Lo hago constantemente
-  Amarillo: A veces lo cumplo
-  Rojo: No lo hago

3. Reflexión rápida (escribe 4 líneas máximo):

¿Qué aspecto necesitas mejorar con más urgencia?

¿Qué hábito crees que más impacta en tu somnolencia diurna?

¿Cuál podrías cambiar hoy mismo?



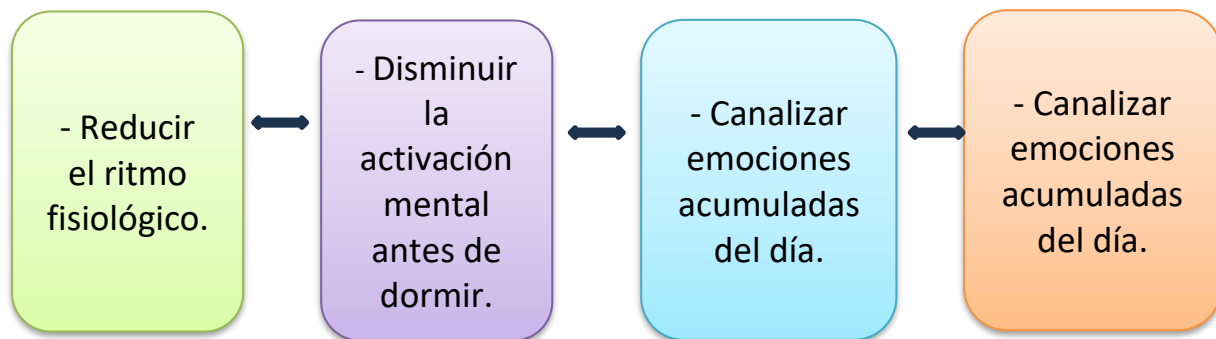
Contenido 3.3 Estrategias de autorregulación emocional y cognitiva.



Te cuento... El descanso no depende únicamente del cuerpo. La mente y las emociones también necesitan calmarse para entrar en un estado de desconexión que permita dormir profundamente. Cuando vamos a la cama con preocupaciones, pensamientos repetitivos o ansiedad, el sistema nervioso se mantiene activado, lo cual interfiere en el inicio y la continuidad del sueño. **Es importante conocer algunas de estas estrategias, conozcamos un poco más de ellas a continuación:**

¿Qué son las estrategias de autorregulación emocional y cognitiva?

Son prácticas que permiten:



Toma en cuenta que... Realizar prácticas que favorezcan lo anterior, resulta significativamente útil cuando la somnolencia está relacionada con el estrés, la sobrecarga mental o el mal manejo emocional durante el día.

Actividad 12: Respiración 4-7-8 — “Mi Botón de Calma”

Objetivo: Aprender y aplicar la técnica de respiración 4-7-8 como recurso personal para autorregularse.

Instrucciones:

- Dispositivo para ver el video
- Hoja o espacio digital para responder (puede ser una ficha, una plantilla o un diario)

Instrucciones:

1. **Observa el video** de la técnica de respiración 4-7-8: Te invitamos a verlo despacio, en un espacio seguro para ti y en el que te encuentres cómodo,



[Ver video \(https://www.youtube.com/watch?v=EGO5m_DBzF8&t=4s\)](https://www.youtube.com/watch?v=EGO5m_DBzF8&t=4s)

2. **Realiza la técnica** siguiendo las instrucciones:
- Inhala durante 4 segundos (1,2,3,4)
 - Retén la respiración por 7 segundos (1,2,3,4,5,6,7)
 - Exhala lentamente durante 8 segundos (1,2,3,4,5,6,7,8)
 - Haz **4 ciclos completos**
3. **Después de practicar**, completa los siguientes puntos en un espacio titulado “**Mi Botón de Calma**”:
- *¿Cómo me sentía antes de practicar la respiración?*

- *¿Qué cambios noté en mi cuerpo o emociones al finalizar?*

- *¿En qué momentos del día o situaciones específicas crees que podrías usar esta técnica?*

¡Felicidades por haber completado la Unidad N°3! Has avanzado mucho en el aprendizaje y estás más cerca de conocer las herramientas para manejar la somnolencia y mejorar tu concentración.



Para finalizar las actividades de la Unidad N°3, es importante que responda la siguiente evaluación.

Nota: Antes de dar respuesta a la evaluación de la Unidad, tenga en cuenta que la nota mínima de aprobación es de 6.00.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD 3:

Contesta las siguientes preguntas con los conocimientos que adquiriste en la unidad.

1. Según lo que aprendiste en la unidad, responde: ¿la somnolencia diurna se presenta de la misma forma en todas las personas:

2. Con tus palabras describe: ¿qué es la higiene del sueño?

3. Describe dos formas de mantener una buena higiene del sueño.

4. ¿Qué estrategias recomendarías a tus compañeros para fomentar buenos hábitos de sueño?

Has finalizado. Felicidades. Te invitamos a compartir este módulo con tus amigos y familiares, para que ellos también sean parte del autoaprendizaje en el tema.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, et al. (2022). Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos comunitarios y hospitalarios de la Universidad Nacional del Callao – 2019. Recuperado de https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6646/TESIS_2DAESP_ALVAREZ_ZUASNABAR_DE%20LA%20CRUZ_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De Pasquale, C., El Kazzi, M., Sutherland, K., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., & Bin, Y. S. (2024). Higiene del sueño: ¿Qué entendemos? Una revisión bibliográfica. *Sleep Medicine Reviews*, 75, 101930. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2024.101930j>
- García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: Conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170–177. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2017000300170&script=sci_arttext&tlng=pt
- García, R., Flores, M. V., Mv, S., Va, C., Rojas, M., Hernández, S., Ramos, G., Matilde, D., & Flores, V. (2004). Artículo de revisión: Somnolencia diurna excesiva: causas y medición. *Rev Mex Neuroci*, 5(2), 147. <https://previous.revmexneurociencia.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0042-10.pdf>
- Hershner, S., & Chervin, R. D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Naturaleza y Ciencia del Sueño*, 6, 73. <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
- Hershner, S., & Chervin, R. D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Naturaleza y Ciencia del Sueño*, 6, 73. <https://doi.org/10.2147/nss.s62907>
- Oviedo, S. S., Rodríguez, W. E. S., Carlosama, S. T. C., Quinayás, D. y. I., Ramírez, M. L. A., Mera-Mamián, A. Y., Peña, C. I. P., & Pino, Á. Z. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232-246. <https://doi.org/10.21676/2389783x.4230>
- Rosales Mayor, E., & De Castro Mujica, J. (2010). Artículo de revisión: Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Sleepiness: What it is, what causes it, and how measure it. Acta Med Per*, 27(2), 2010. <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v27n2/a10v27n2.pdf>

VII. ANEXOS

Actividades resueltas.

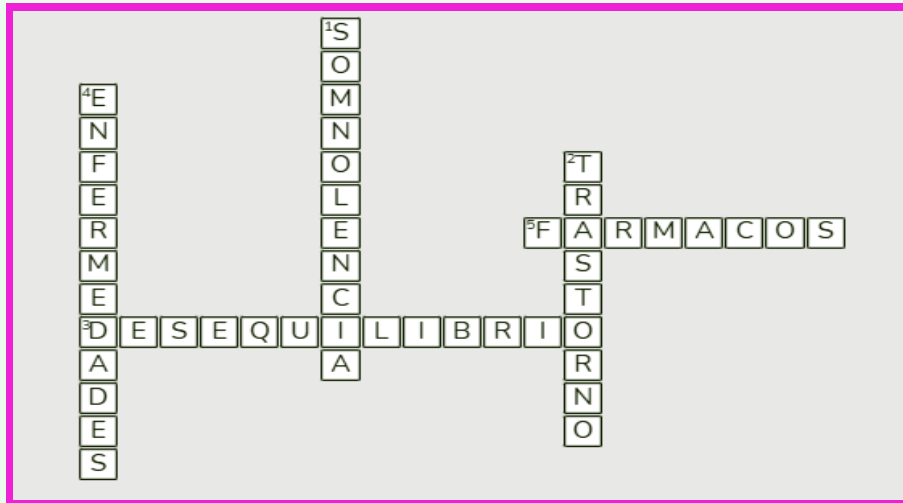
Actividad 1. Dos verdades y una mentira.

DESCRIPCIONES	V	F
<i>El efecto inmediato de privarse del sueño es la somnolencia diurna.</i>	X	
<i>Entre los factores de riesgos más comunes se encuentra: nunca tener tiempo para divertirse.</i>	X	
<i>Para mejorar el sueño debes ver redes sociales antes de acostarse</i>		X

Actividad 4. Sopa de letras (encuentra las palabras ocultas en la sopa de letra)



Actividad 5. Crucigrama.



Actividad 6 Palabras perdidas

sesonrial somnolencia emocional sueño
incapacitante dormir causa

Quando la somnolencia diurna es consecuencia de una **causa** subyacente, su control efectivo requiere abordar directamente dicha causa. De no tratarse adecuadamente, la **somnolencia** puede volverse persistente e **incapacitante**, afectando de manera significativa el desempeño académico, el equilibrio **emocional** y la vida social de la persona

NOTA. Las actividades, cuadros informativos, etc, que has encontrado en el módulo son de Autoría interna y pueden ser modificadas y adaptadas dependiendo del enfoque y el tema que aboradas.

39

Agradecimiento por la Finalización del Módulo

¡Felicitaciones por haber completado el módulo autoformativo “Despierta tu Potencial: ¡El Arte de Controlar la Somnolencia para un mejor Aprendizaje”!

Esperamos que a lo largo de las diferentes unidades hayas adquirido conocimientos valiosos y herramientas prácticas para comprender mejor la somnolencia diurna y cómo esta afecta tu rendimiento.

Nuestro deseo es que este módulo haya sido de gran ayuda para tu aprendizaje y que te permita disminuir los síntomas asociados, mejorando así tu enfoque y energía durante el estudio.

Te invitamos a compartir este módulo para tus compañeros, amigos o conocidos a quienes consideras que obtendrían un valioso aporte a sus conocimientos y en su día a día si lo desarrollan.

¡Gracias por tu dedicación y compromiso!



Gracias

The word "Gracias" is written in a large, elegant, black cursive font. It is decorated with two pink flowers and green leaves, one positioned above the 'i' and one below the 'a'. The letter 's' at the end of the word is stylized to resemble a heart shape.